

# CHEFKOCH

EUROPAS GRÖSSTE FOOD-COMMUNITY: 20 MILLIONEN USER WISSEN, WAS SCHMECKT

FÜR JEDEN TAG  
**LEICHT &  
LECKER**



Saftige Frikadellen mit  
Röstiwiebeln und Stauft



**WINTER-KÜCHE**  
**WUNDERBAR**  
Italiens  
schönste  
Rezepte  
**WANDELBAR**  
Backen  
mit Banane

**KÄSE-HITS**

Mmh! Spätzle,  
Nuggets und fixes  
Kartoffelgratin

**GESUNDER START**

**Frühstücksideen**

JANUAR 2021 • 3.200  
ÖSTERREICH: 3,60 €, SCHWEIZ: 5,10 €  
BENELUX: 3,80 €, ITALIEN: 4,30 €  
SPANIEN: 4,30 €, PORTUGAL (CONT.): 4,30 €





## SPACE UP YOUR LIFE.

Macht den Alltag unalltäglich: Unser größter MINI, der neue MINI Countryman, verwandelt jede Strecke in ein Abenteuer – in der Stadt, auf dem Land oder mit optionalem ALL4 Allradantrieb im Gelände. Erleben Sie dabei pures Gokart-Feeling mit dem serienmäßigen Sport-Lederlenkrad und bleiben Sie dank 8,8"-Touchscreen immer up to date.

**DER NEUE MINI COUNTRYMAN.**  
MEHR INFORMATIONEN AUF [MINI.DE/COUNTRYMAN](http://MINI.DE/COUNTRYMAN)





Ihr wollt einen Blick hinter die Kulissen? Dann folgt uns auf Instagram: @chefkoch\_magazin



# Ein Stück vom Glück für Sie

Wir wünschen Ihnen ein köstliches neues Jahr, liebe Leserinnen und Leser! Natürlich kochen und backen wir dafür weiterhin die schönsten Rezepte von Chefkoch nach, so dass sie bei Ihnen tadellos gelingen.

Und Sie können das Heft gern mitgestalten! Schreiben Sie uns Ihre Rezept- und Themenwünsche unter [leserservice.chefkoch@guj.de](mailto:leserservice.chefkoch@guj.de) – wir freuen uns darauf!

Ihre Redaktion

## NOCH FRAGEN?

IHRE ANFRAGEN, KOMMENTARE ODER VORSCHLÄGE SCHICKEN SIE AN: [LESERSERVICE.CHEFKOCH@GUJ.DE](mailto:LESERSERVICE.CHEFKOCH@GUJ.DE)  
SIE MÖCHTEN EIN ABO ABSCHLIESSEN? ODER HABEN FRAGEN ZUM ABO?: [ABO@CHEFKOCH.DE](mailto:ABO@CHEFKOCH.DE) ODER [WWW.CHEFKOCH.DE/ABO](http://WWW.CHEFKOCH.DE/ABO)

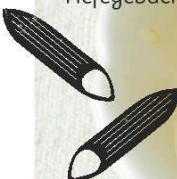


„Mmh, würziger Cheddar zerläuft auf dem warmen Toast.“

# 38

## Winterreise nach Italien

Pasta mit Fenchel, Braten und süßes Hefebrot...



# 60

## Neue Ideen für jeden Tag

Grillgemüse mit frischem Salat und Mozzarella

**30**

**Oh, it's fresh!**

Der perfekte Start in den Tag beginnt am Abend vorher mit Overnight-Oats

*Mit saftigen Orangen eine willkommene Vitamininjektion*

# 10

## Leicht & lecker

Genießerglück ist hier mit Leichtigkeit garniert



# 22

## Gold!

Würziger Raclette sorgt für den Kick!



Alle Rezepte von  
der Chefkoch-Redaktion  
ausgewählt und  
nachgekocht!

# Inhalt

44 Rezepte für einen köstlichen Start ins neue Jahr



**68** **Reife Leistung**  
Backen mit Banane –  
das hebt die Stimmung!

**52** **Mmh, Germknödel**  
Gemütliches Hüttenflair  
für zu Hause, herrlich!

FOTOS: JORMA GOTTLAHL

## JEDEN TAG GENIESSEN

### 8 Liebling des Monats

Frisch ins Netz gegangen: Skrei hat jetzt Saison und schwimmt in einer sahnigen Rieslingssauce



### 10 Leicht & Lecker

Wirklich alle lieben  
diese Küchenkracher – von  
Schaschlik über Puffer  
bis zum Hackauflauf mit Feta

TITEL-  
THEMA

### 22 Käse-Hits

Wer Käse liebt, bitte hier entlang!  
Mit Spätzle, als frittierte Bällchen oder  
knusprig überbacken mit Kartoffeln

### 30 Fit & gesund

Frühstück in der Schüssel beschert  
einen runden Start in den Tag. Hafer und  
Flocken mischen dabei kräftig mit

### 38 Über den Tellerrand

Eine kulinarische Reise nach Italien  
mit Pasta, Braten und anderen feinen  
Freuden aus dem Süden

### 48 Annes Kochschule

Unsere Redaktionsköchin hat das  
Eintopfrezept von ihrem italienischen  
Schwager: Ribollita vertreibt mit  
wahrem Geschmack die Sehnsucht

### 60 Wochenplaner

Jeden Tag eine neue Idee, die alle happy  
macht: Ofenlachs, Gulaschsuppe oder  
Schnitzelröllchen, Veggie-Pasta ...

## BACKEN UND SÜSSES

### 52 Homemade

Germknödel mit Pflaumenmus –  
ein Original-Import aus Österreich

### 68 Backen mit Banane

Affenstarke Ideen mit Cream-Cheese-Pie,  
Crumble, Gugelhupf oder Muffin

### 74 Desserts

Tolles Trio: drei der beliebtesten  
Winterdesserts. Ob Schokopudding,  
Obstsalat oder Mandarinen-Mousse

### 82 Absacker

Heiße Hexe hält, was sie verspricht!  
Da wird uns warm ums Herz

## GRUSS AUS DER KÜCHE

### 37 Magazin

Neues für den Frühstückstisch, vom  
Kokosjoghurt bis zum Blender

## SERVICE

**3** Editorial,  
Kontakt zur Redaktion

**6** Rezeptübersicht

**80** Rezeptregister,  
Impressum

**81** Vorschau

# Rezeptübersicht

DIE  
BESTEN  
VON  
CHEFKOCH.DE

FLEISCH ■ FISCH ■ VEGGIE ■ VEGAN ■ SÜSSES & DRINKS ■ 30-MINUTEN-REZEPTE

FLEISCH



Chicas Fleischküchle  
CHICA\* S. 11



Wirsingnudeln vom Blech  
ANAIID55 S. 20



Das beste Käse-Sandwich  
ANNIKAL94 S. 25



Ribollita (Bohneneintopf)  
ANNES\_KOCHSCHULE S. 49



Schnitzelröllchen in Rahmsauce  
HAPPYCOOK75 S. 67



Reisgratin mit Hack und Feta  
RIGAS3 S. 17



Indisches Butter-Chicken  
VANESSAV S. 21



Überbackene Käsekartoffeln  
ACIGRAND S. 26



PROMOTION  
Kalbsmedaillons mit Pilzen  
DASPERFEKTEDINNER S. 57



Hergschlags Schaschlikpfanne  
HERZSCHLAG S. 18



Rinderbraten mit Steinpilzen  
IMPALA S. 41



Gulaschsuppe  
SOFI S. 63



Cannelloni  
BALI-BINE S. 44



Knusprige Hähnchenschenkel  
TICKERIX S. 66



FISH  
Skrei in Riesling-Sahne-Sauce  
UTEE S. 8



PROMOTION  
Zanderfilet mit Roter Bete  
DASPERFEKTEDINNER S. 54



Ofenlachs mit Kräuterkruste  
WILDE\_BIENE S. 61



Pellkartoffeln mit Topping  
ALEXANDRADUGAS S. 13



Linsen-Kartoffel-Eintopf  
ZISA S. 14



Allgäuer Käsespatzen  
CHEFKOCH S. 23



Chili-Cheese-Nuggets  
YASILICIOUSDE S. 24

VEGGIE



Kartoffelbuletten mit Pilzsauce  
KOCHMAUS667 S. 12





**Poletataler mit Parmesan**  
CURLY64 S. 42



**Lauchgemüse mit Rosinen**  
ANGELIKA2603 S. 43



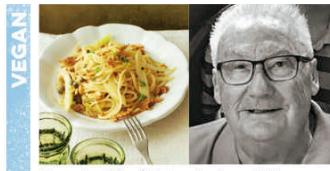
**One-Pot-Pasta**  
TINA120887 S. 62



**Süßkartoffelsalat mit Aubergine**  
MICKYJENNY S. 64



**Zucchini mit Linsenfüllung**  
DAMARIS16 S. 65



**VEGAN**  
**Spaghetti mit Fenchel und Kapern**  
PANNEPOT S. 38



**Germknödel**  
MRSFLURY S. 53



**SÜSSES & DRINKS**  
**Overnight-Oats mit Granatapfel**  
GOURMETKATHI S. 31



**Kokosmilch-Hirsebrei**  
KÜCHEN\_ZAUBER S. 32



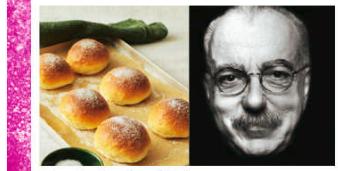
**Hafermilch**  
TEILZEITVEGANERIN S. 34



**Baked Oatmeal mit Banane**  
THINKGREEN S. 35



**Müslimischung „Guter Start“**  
GLORYOUS S. 36



**Bomboloni soffici**  
CARALB S. 46



**PROMOTION**  
**New-York-Cheesecake**  
DASPERFEKTEDINNER S. 58



**Banana-Cream-Cheese-Pie**  
ALINA1ST S. 68



**Schoko-Bananen-Gugelhupf**  
BADEGAST1 S. 70



**Bananen-Schoko-Dessert**  
FINNIN S. 71



**Mandarin-Mousse**  
ELANDA S. 74



**Kaki-Kiwi-Salat**  
PATTY89 S. 77



**Heiße Hexe**  
SWEET-MAJA S. 82

## Diese Angaben finden Sie bei jedem Rezept



QR-Code mit dem Smartphone  
scannen und direkt zum Rezept  
bei Chefkoch.de gelangen

**BEWERTUNG** ★★★★★

**VERFASSER** ANNikal94

**WEB** CK-MAG.DE/030221

4,1 Sterne auf Chefkoch.de

Von diesem User stammt das Rezept

Kurzlink zum Rezept auf Chefkoch.de

LIEBLING  
DES  
MONATS

# Guter Fang

Jetzt hat der feine  
Winterkabeljau  
Saison. Sein Filet  
ist im Nu gar und  
dazu eine gesunde  
Abwechslung

UTEE

„Der leicht nussige  
Wild- und duftende  
Basmatireis unter-  
streichen den zarten  
Skreigeschwack.“

★★★★★ Ø 4,4

## Skrei in Riesling-Sahne-Sauce auf wildem Basmatireis

VERFASSER UTEE WEB CK-MAG.DE/380221

NORMAL 35 MIN. PRO PORTION 51 g E, 46 g F, 83 g KH = 925 KCAL

### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

100 g Basmatireis  
100 g Wildreis  
1 große Schalotte  
1 EL Olivenöl  
250 ml Weißwein (z. B. Riesling)  
250 ml Schlagsahne  
250 ml Hühnerbrühe oder Fischfond  
Salz  
1 Prise Zucker  
400 g Skrei-Rückenfilet (z. B. aus Norwegen)  
evtl. 1 EL Schnittlauch oder glatte Petersilie

### ZUBEREITUNG

1. Reis mischen und nach Packungsanweisung garen. Schalotte fein würfeln.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalotte 2–3 Min. darin andünsten und mit Weißwein ablöschen. Sahne und Brühe dazugeben, umrühren und bei milder Hitze 30 Min. köcheln lassen.
3. Sauce mit Salz und Zucker abschmecken und mit dem Stabmixer kräftig durchmixen.

4. Skrei waschen, trocken tupfen und quer in 2–3 cm dicke Stücke schneiden.
5. Zuerst die größeren Stücke und nach und nach die kleineren in die Sauce geben. Bei milder Hitze ca. 5 Min. garen.
6. Reis auf Tellern anrichten, Fisch daraufgeben und mit der Sauce beträufeln. Nach Belieben mit Schnittlauch oder Petersilie garniert servieren.



Der TIPP aus der Redaktion

### Skrei – edler Winterkabeljau

Noch bis April ist Skreisaison. Sein festes, aromatisches und fettarmes Fleisch lässt sich sowohl anbraten als auch pochieren. In seiner Heimat Norwegen ist der Winterkabeljau Skrei schon seit Jahrhunderten eine Spezialität.

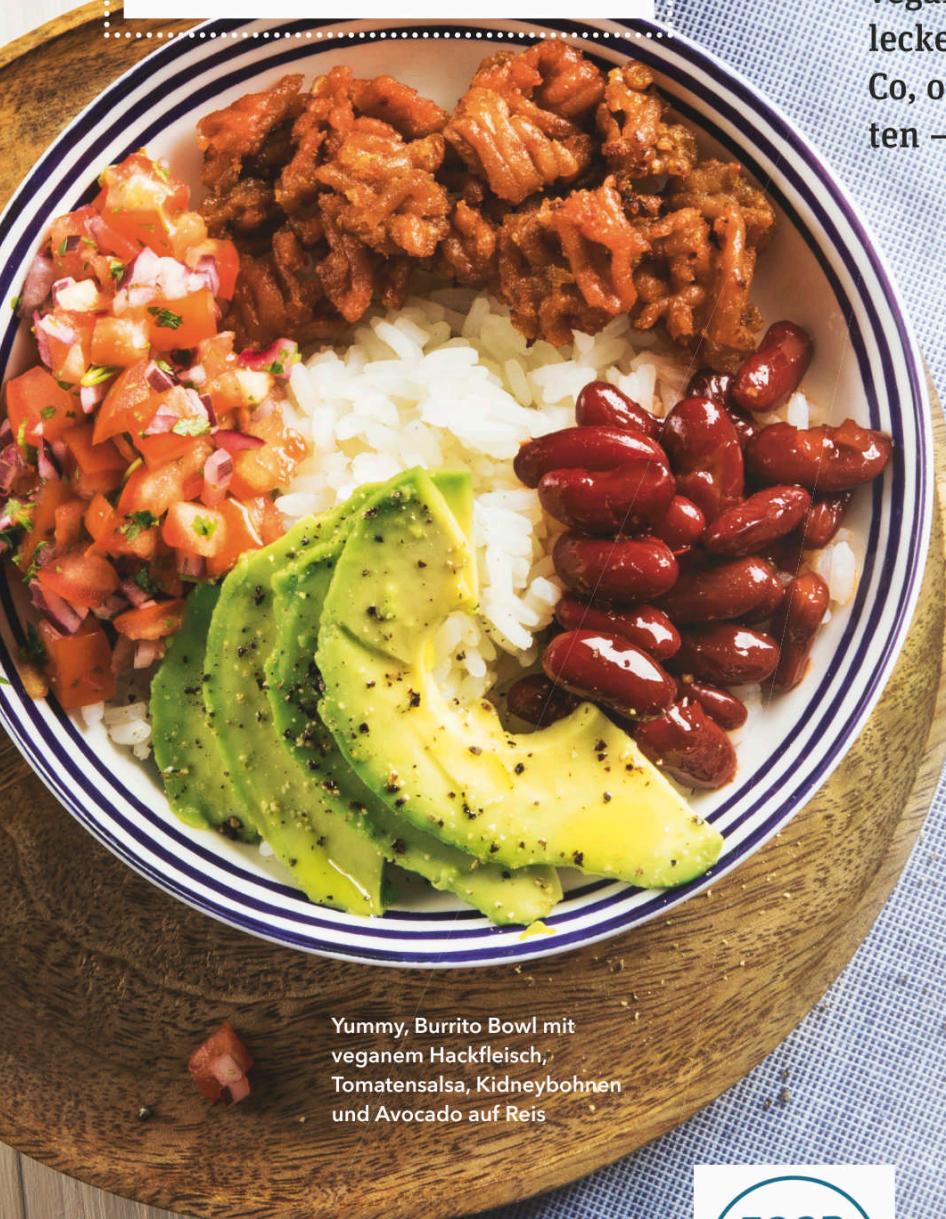


## Gewinnspiel: Was kochen Sie heute?

Jetzt sind Sie am Zug: Verraten Sie uns, welche Leckerei Sie mit den neuen „Food for Future“-Produkten gezaubert haben, und teilen Sie Ihr Rezept bis zum 03.02.2021 mit unserer Community.

Das kreativste Rezept stellen wir hier bei CHEFKOCH vor, einen 300-Euro-Gutschein von PENNY gibt's obendrauf. Unter allen Teilnehmenden verlosen wir außerdem zwei 100-Euro-Gutscheine von PENNY.

Jetzt mitmachen unter:  
[penny-rezeptwettbewerb.de](http://penny-rezeptwettbewerb.de)



# Voller Geschmack ohne Fleisch

Das is(s)t die Zukunft: Die neuen veganen Produkte von PENNY sind leckere Alternativen zu Fleisch und Co, ohne auf Geschmack zu verzichten – perfekt für Flexitarier

Wir lieben es, gemeinsam zu kochen und neue Rezepte auszuprobieren. Und immer mehr Menschen entscheiden sich heutzutage dafür, weniger Fleisch zu essen und flexitarisch zu leben. Das bedeutet nicht, komplett auf tierische Produkte zu verzichten, sondern vielmehr, bewusst auf Alternativen zu setzen. Da kommt die neue vegane Produktlinie „Food for Future“ von PENNY genau zum richtigen Zeitpunkt. Die pflanzenbasierten Artikel wie zum Beispiel veganes Hack, Rice Nuggets oder veganer Käse bieten ein großes Angebotsspektrum, das tierische Produkte überflüssig macht. Toller Geschmack, ohne Verzicht – und das natürlich zu gewohnt günstigen PENNY-Preisen.



Perfekt für Bowls, Auflauf und Co: Das neue vegane Hackfleisch von PENNY lässt Raum für viel Kreativität in der Küche





FIAMMI  
„Ich habe die  
Fleischküchle im  
Backofen gebacken.  
Waren sehr lecker.“



# DAS MACHT JETZT LAUNE!

Klingt doch herrlich: Alle jubeln, und Sie sind happy, weil es ein leichtes Spiel ist, so frisch und lecker zu verwöhnen. Als schöner Nebeneffekt sind diese Saisongerichte günstig im Einkauf, auch wenn wir nicht beim Fleisch sparen – dem Tierwohl zuliebe

★★★★★ Ø 4,1

## Chicas Fleischküchle



VERFASSER CHICA\* WEB CK-MAG.DE/300221

SIMPEL 30 MIN. PRO PORTION 38 g E, 26 g F, 10 g KH = 440 KCAL

### ZUTATEN (3–4 PORTIONEN)

- 1 Brötchen (vom Vortag)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g Rinderhackfleisch
- 1 Ei (Kl. M)
- 2 TL gefriergetrocknete grüne Pfefferkörner
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- ½–1 TL rosenscharfes Paprikapulver
- ½–1 EL Öl

### ZUBEREITUNG

- Brötchen grob würfeln und in Wasser einweichen. Zwiebel und Knoblauch sehr fein würfeln.
- Brötchen ausdrücken und mit Hackfleisch, Ei, Zwiebel, Knoblauch und grünem Pfeffer verkneten. Hackmasse mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver pikant abschmecken. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen 9 Frikadellen (Fleischküchle) formen.
- Öl in einer beschichteten Pfanne oder Grillpfanne erhitzen, Fleischküchle darin von beiden Seiten ca. 15 Min. braten. Dazu passen ein gemischter Salat und Kartoffelpüree mit gebratenen Zwiebelringen.



Wie Frikadellen mit Leichtigkeit zum Lieblingsessen aller werden? Mit Püree, Salat und leckeren Röstzwiebeln!

★★★★★ Ø 4,0

# Kartoffelbuletten mit Brokkoli-Pilz-Sauce

VERFASSER KOCHMAUS667 WEB CK-MAG.DE/270221



NORMAL 1 STD. PRO PORTION 17 g E, 16 g F, 47 g KH = 425 KCAL

## ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1 kg mehligkochende  
Kartoffeln  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
500 g Champignons  
300 g Brokkoli  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
2 Eier (Kl. M)  
50 g Mehl  
50 g Magerquark  
3 EL Öl  
½ Bund Thymian  
150 g Crème fraîche  
(fettreduziert)

## ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln mit Schale in kochendem Wasser 20 Min. garen. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Pilze putzen, in Scheiben schneiden. Brokkoli putzen und in kleine Röschen teilen.
2. Brokkoli in 250 ml Salzwasser zugedeckt 5 Min. garen. Brokkoli in ein Sieb abgießen, Kochwasser dabei auffangen.
3. Kartoffeln abgießen, etwas abkühlen lassen und pellen. Noch warm durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit Eiern, Mehl, Quark und  $\frac{1}{2}$  Frühlingszwiebeln verrühren. Mit Salz würzen und aus der Masse mit angefeuchteten Händen 8 Buletten formen.

4. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Kartoffelbuletten darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2–3 Min. braten.

5. 1 EL Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen, Pilze darin 5 Min. bei mittlerer Hitze braten.

6. Thymianblätter abzupfen und hacken. Mit den restlichen Frühlingszwiebeln zu den Pilzen geben und 3 Min. mitbraten. Brokkolkochwasser und Crème fraîche unterrühren, kurz aufkochen. Brokkoli zugeben und erwärmen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Kartoffelbuletten anrichten.

VEGGIE



WHV2009

„Ich nehme gern  
Kräuterfrischkäse statt Crème  
légère und Quark.“

## SPIRALE

„Ich mag etwas mehr vom leckeren Dip dazu – und rühre noch etwas Milch hinein, um den Dip flüssiger zu machen.“

Möhren und Sauerkraut sind ein für viele unbekanntes Dreamteam. Schmeckt nicht nur toll, ist auch gesund!

★★★★★ Ø 4,1

## Pellkartoffeln mit Sauerkraut-Möhren-Topping



VERFASSER ALEXANDRADUGAS

WEB CK-MAG.DE/250221

NORMAL 45 MIN.

PRO PORTION 9 g E, 21 g F, 40 g KH = 409 KCAL

## ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1 kg festkochende Kartoffeln

500 g Sauerkraut

150 g Möhren

1 Zwiebel

2 TL Senf

1 EL Agavendicksaft

Salz, Pfeffer aus der Mühle

3 EL Öl

1-2 Msp. gemahlener Kümmel

1 Bund Dill

200 g Schmand

100 g Vollmilchjoghurt

## ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln waschen und mit Schale in kochendem Wasser 20 Min. garen.

2. Für das Topping Sauerkraut abtropfen lassen, mit der Küchenschere etwas kleiner schneiden. Möhren schälen und grob raspeln. Zwiebel fein würfeln. Senf, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Öl untermischen. Möhren, Zwiebel und Sauerkraut untermischen, mit Kümmel abschmecken.

3. Für den Dip Dill grob hacken und etwas zum Garnieren beiseitelegen. Restlichen Dill mit Schmand und Joghurt verrühren. Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Kartoffeln abgießen und pellen. Mit Dip und Topping anrichten. Mit Dill bestreuen.



MARXILEIN

„Da ich es geru etwas säuerlicher mag, habe ich die doppelte Menge Essig genommen.“



★★★★★ Ø 4,3

## Linsen-Kartoffel-Eintopf mit Garam Masala



VERFASSER ZISA WEB CK-MAG.DE/230221

SIMPEL 45 MIN. PRO PORTION 16 g E, 4 g F, 51 g KH = 327 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

3 große Kartoffeln  
2 kleine Zwiebeln  
2 cm Ingwer  
1 rote Chilischote  
2 mittelgroße Möhren  
1 große Paprikaschote  
1 EL Öl  
1 EL Tomatenmark  
1 l Gemüsebrühe  
2 Lorbeerblätter  
180 g rote Linsen  
 $\frac{1}{2}$  TL Garam Masala  
170 g Ananasstücke (Dose)  
3 TL heller Aceto balsamico  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

### ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln schälen und mundgerecht würfeln. Zwiebeln fein würfeln. Ingwer schälen und fein würfeln. Chili putzen. Möhren schälen, Paprika putzen und beides klein würfeln.
2. Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln und Ingwer darin glasig dünsten. Tomatenmark unterrühren, kurz anbraten. Mit Brühe ablösen. Kartoffeln, Lorbeer und Chilischote zugeben, aufkochen und 15 Min. bei milder Hitze kochen lassen. Nach 5 Min. Linsen, Möhren, Paprika und Garam Masala untermischen. Eintopf fertig garen.
3. Ananas abtropfen lassen, dabei etwas Saft auffangen. Ananas und Essig zum Eintopf geben, weitere 3–5 Min. köcheln lassen. Lorbeer und Chili entfernen. Eintopf mit Salz, Pfeffer und etwas Ananassaft abschmecken.

Der Linseneintopf birgt neue Geschmackserlebnisse mit süßer Ananas und indischem Gewürz. Wer es lieber klassisch mag, kann die beiden Exoten auch weglassen





LAUENBURGERDEERN

„Den Gemüseanteil erhöhe ich mit der Zugabe von drei Paprikaschoten.“





Kommen Sie mit auf die Reise! Der Feta-Auflauf weckt Erinnerungen an Urlaub in Griechenland

★★★★★ Ø 4,6

## Reisgratin mit Hackfleisch, Zucchini und Feta



VERFASSER RIGA53 WEB CK-MAG.DE/280221

NORMAL 25 MIN. + 25 MIN. BACKZEIT PRO PORTION 42 g E, 57 g F, 43 g KH = 886 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

175 g Langkornreis  
400 g Zucchini  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
4 Tomaten  
3-4 Stiele Oregano  
4-5 Stiele Thymian  
3 EL Olivenöl  
500 g gemischtes Hackfleisch  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
200 g Feta  
2 Eier (Kl. M)  
250 g Schmand

### ZUBEREITUNG

1. Reis nach Packungsanweisung garen. Zucchini putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Tomaten kreuzweise einritzen, kurz in kochendes Wasser tauchen, abschrecken, häuten und würfeln. Oregano- und Thymianblätter abzupfen, fein hacken.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zucchini darin bei starker Hitze goldbraun anbraten und herausnehmen. Hackfleisch in die Pfanne geben, krümelig-braun anbraten. Zwiebeln, Knoblauch, Thymian und Oregano zufügen, 3 Min. mitbraten. Zucchini und Tomaten untermischen, Hackmischung mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Hälfte Feta fein zerbröseln, mit Eiern und Schmand verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hackmischung und Reis in eine Auflaufform schichten, die Schmandmasse darüber verteilen. Restlichen Feta darüberbröseln. Auflauf im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 20-25 Min. überbacken.



★★★★★ Ø 4,6

## Herzschlags Schaschlikpfanne

VERFASSER HERZSCHLAG WEB CK-MAG.DE/240221

NORMAL 2 1/2 STD. PRO PORTION 29 g E, 8 g F, 20 g KH = 317 KCAL

**ZUTATEN (2 PORTIONEN)**

4 Zwiebeln  
je 1 rote und gelbe Paprika-  
schote  
220 g Schweine- und Rind-  
fleisch (gemischt; z. B.  
aus Nacken oder Hüfte;  
in Würfel geschnitten)  
2 Knoblauchzehen  
1 TL Olivenöl  
1 Pck. passierte Tomaten  
(500 g)  
250 ml Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
1 TL rosenscharfes Paprika-  
pulver  
2-3 Msp. Currysauce  
1 Prise Zucker  
evtl. etwas Worcestersauce  
2 EL Weinbrand  
2 EL Tomatenmark

**ZUBEREITUNG**

1. Zwiebeln vierteln. Paprika putzen und so viele grobe Stücke schneiden, wie Fleischwürfel vorhanden sind. Übrige Paprika fein würfeln, beiseitelegen. Zwiebeln, Paprikastücke und Fleisch abwechselnd auf vier Holzspieße stecken (Abb. A). Spieße vorher eventuell kürzen, damit sie in die Pfanne passen. Knoblauch fein hacken.
2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Spieße darin rundum knusprig-braun anbraten (Abb. B), herausnehmen.
3. Knoblauch und fein gewürfelte Paprika im Bratfett kurz anbraten, passierte Tomaten und Brühe zugeben (Abb. C), aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Curry, Zucker und nach Belieben Worcestersauce abschmecken. Weinbrand unterrühren.
4. Spieße in die Sauce legen (Abb. D), bei milder bis mittlerer Hitze zugedeckt 2 Std. köcheln lassen.
5. Einen Teil der Paprikastückchen in der Sauce mit dem Stabmixer pürieren (dabei können die Spieße in der Pfanne bleiben), Tomatenmark unterrühren, Sauce nochmals kurz aufkochen. Spieße in der Sauce servieren.

**SCHRITT FÜR SCHRITT**

A



B



C



D



Schaschlik erhöht den Herzschlag von Fleischliebhabern!  
Die Sauce wird einfach mit Baguette aufgestippt

**BUTTERKUCHEN**

„Beim Paprikapulver verwende ich die geräucherte Variante.“



EBM0805

„Das Highlight sind die Butterbrösel. Auf keinen Fall Margarine verwenden!“



★★★★★ Ø 4,0

## Wirsingnudeln vom Blech



VERFASSER ANAID55 WEB CK-MAG.DE/260221

NORMAL 30 MIN. + 15 MIN. BACKZEIT

PRO PORTION 26 g E, 16 g F, 70 g KH = 556 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

500 g Wirsing  
1,5 l Gemüsebrühe  
320 g Bandnudeln  
200 g gekochter Schinken  
40 g weiche Butter  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
1 EL edelsüßes Paprikapulver  
50 g Semmelbrösel  
50 g Crème fraîche  
1 EL Zitronensaft

### ZUBEREITUNG

1. Wirsing putzen, in feine Streifen schneiden. Brühe in einem großen Topf aufkochen, Bandnudeln hineingeben und 5 Min. kochen. Wirsing zugeben, weitere 5 Min. kochen. Schinken in breite Streifen schneiden.
2. Butter mit einer Gabel cremig rühren, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Semmelbrösel zugeben, alles mit den Händen oder zwei Gabeln zu kleinen Streuseln verarbeiten.
3. Nudeln und Wirsing abgießen und gut abtropfen lassen, dabei die Brühe auffangen. 300 ml Brühe wieder in den Topf geben (Rest anderweitig verwenden) und auf die Hälfte einkochen lassen. Wirsingnudeln und Schinken mischen, auf ein geöltes Backblech oder in eine große Auflaufform geben.
4. Crème fraîche unter die reduzierte Brühe rühren und die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Über die Wirsingnudeln gießen, mit Paprikastreuseln bestreuen und im heißen Ofen bei 190 Grad (Umluft 170 Grad) 15 Min. backen.

Eines der beliebtesten Rezepte auf Chefkoch.de ist dieses feine Soulfood mit Hähnchenfilet

★★★★★ Ø 4,8

# Indisches Butter-Chicken aus dem Ofen

VERFASSER VANESSA WEB CK-MAG.DE/290221



NORMAL 2 STD. PRO PORTION 45 g E, 35 g F, 17 g KH = 590 KCAL

## ZUTATEN (3 PORTIONEN)

3 cm Ingwer  
 2 Knoblauchzehen  
 1 TL edelsüßes Paprikapulver  
 1 EL Limettensaft  
 Salz  
 150 g Vollmilchjoghurt  
 3 TL Cayennepfeffer  
 1 EL Garam Masala  
 500 g Hähnchenbrust  
 1 Zwiebel  
 4 EL Butter  
 1 Pck. passierte Tomaten (500 g)  
 1 TL Zimt  
 1 EL Honig  
 150 ml Schlagsahne  
 evtl. 1 Handvoll Korianderblätter

## ZUBEREITUNG

1. Hälften Ingwer schälen und fein würfeln. 1 Knoblauchzehe fein würfeln. Ingwer und Knoblauch mit Paprikapulver, Limettensaft, 1 TL Salz, Joghurt, 1 TL Cayennepfeffer und Garam Masala in einer Schüssel verrühren.
2. Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen, grob würfeln und mit der Marinade mischen. Zugedeckt mindestens 1 Std. (besser über Nacht) kalt stellen.
3. Hähnchenfleisch samt Marinade in einer Auflaufform verteilen und im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 25 Min. garen.
4. Inzwischen restlichen Ingwer schälen, fein würfeln. Restlichen Knoblauch fein würfeln.

Zwiebel fein würfeln. 2 EL Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Passierte Tomaten, Zimt, 1 TL Salz, 2 TL Cayennepfeffer, Ingwer und Knoblauch zugeben und aufkochen. Zugedeckt bei milder Hitze 20 Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

5. 2 EL Butter, Honig und Sahne unterrühren, Sauce weitere 3 Min. köcheln. Hähnchenfleisch aus der Marinade nehmen, unter die Sauce mischen und 2 Min. erhitzen. Nach Belieben mit Korianderblättern bestreuen. Dazu passt Reis oder Naanbrot.

## HAPESIO

„Das Hähnchen wird total zart, und die Sauce ist der Hammer.“



GUT ZU WISSEN

Fast alle Käsesorten eignen sich zum Überbacken. Für Fleisch- oder Nudelgerichte passen am besten Gruyère, Emmentaler, Parmesan oder Comté. Für Gemüse empfiehlt es sich, milder Sorten wie Gouda, Mozzarella oder Butterkäse zu wählen, das übertönt nicht dessen zartes Aroma.

MICKYJENNY  
„Sehr zu empfehlen,  
aber ich habe  
mehr Zwiebeln und  
Salz gebraucht.“



Zum Dahinschmelzen:  
selbst gemachte Spätzle mit  
krossen Zwiebelringen und  
gereiftem Bergkäse mit Würze

# GOLD-STÜCKE

Aus Bergkäse, Limburger, Butterkäse oder Raclette entstehen diese Rezept-Klassiker der Käseküche – mit Charakter und Würze

★★★★☆ Ø 4,2

## Allgäuer Käsespatzen

VERFASSER CHEFKOCH WEB CK-MAG.DE/040221



NORMAL 55 MIN. PRO PORTION 37 g E, 44 g F, 92 g KH = 939 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

5 Eier (Kl. M)  
500 g Mehl  
Salz  
100 g Emmentaler  
100 g Bergkäse  
(24 Monate gereift)  
50 g Backsteinkäse  
oder Limburger  
1 Zwiebel  
100 g Butter

### ZUBEREITUNG

1. In einer Schüssel Eier, Mehl und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers glatt verrühren, bis der Teig Blasen wirft. Teig 15–20 Min. ruhen lassen.
2. Emmentaler und Bergkäse fein reiben. Backsteinkäse in kleine Stücke schneiden. Zwiebel in Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin bei mittlerer Hitze knusprig braten.
3. Teig portionsweise mit einer Kelle in die Spätzlepresse füllen. Teig portionsweise in das Wasser pressen. Spätzle, die an die Oberfläche steigen, 1 Min. kochen.
4. Spätzle portionsweise mit einer Schaumkelle herausheben, gut abtropfen lassen, in eine Schüssel geben. Geriebenen Käse darüberstreuen, wieder mit Spätzle bedecken und ein Stück Backsteinkäse dazugeben. Vorgang so lange wiederholen, bis restliche Spätzle und Käse aufgebraucht sind. Zum Schluss noch einmal kräftig durchmischen, Zwiebelringe mit heißer Butter darübergeben und servieren.



★★★★★ Ø 4,3

## Chili-Cheese-Nuggets

VERFASSER YASILICIOUSDE

WEB CK-MAG.DE/020221

SIMPEL 30 MIN.

PRO STÜCK 4 g E, 13 g F, 7 g KH = 165 KCAL

### ZUTATEN (12 STÜCK)

150 g Käse (z. B. Cheddar, Gruyère oder Rübli-Rebell)

1 große rote Chilischote oder 50 g Jalapeños

1 Ei (Kl. M)

Salz, Pfeffer

evtl. Chilipulver

4 EL Mehl

4 EL Paniermehl

500 ml Öl



### ZUBEREITUNG

1. Käse fein raspeln. Chili putzen, waschen, entkernen und fein schneiden. Mit dem Käse in einer Schüssel vermischen, Käsemasse zu einer Rolle formen (3–4 cm Ø) und in 12 Stücke schneiden. Jedes Käsestück zu einem Nugget formen.

2. In einer Schüssel Ei mit Salz, Pfeffer und nach Belieben Chilipulver verquirlen. In zwei weitere Schälchen Mehl und Paniermehl füllen. Nuggets erst in Ei, dann in Mehl, wieder in Ei und schließlich in Paniermehl wenden.

3. Öl in einer Pfanne mit hohem Rand oder einem Wok erhitzen. Nuggets darin portionsweise 2–3 Min. goldbraun ausbacken.

Köstlicher Partysnack:  
hausgemachte Nuggets  
mit Knusperpanade und  
würzigem Schmelzkäse

### ASRASR

„Ich empfehle für eine dickere Panade die Reihenfolge Ei – Mehl – Ei – Mehl und dann Ei – Paniermehl, so läuft der Käse nicht aus.“

**JASMIN-ENPUNKT**

„Statt Schinken habe ich leicht angerösteten Bacon genommen.“

Zum Reinbeißen: Zwischen gerösteten Toastscheiben schmilzt würziger Käse über zartem Kochschinken



★★★★☆ Ø 4,1

## Das beste Käse-Sandwich

VERFASSER ANNikal94 WEB CK-MAG.DE/030211

SIMPEL 15 MIN. PRO PORTION 26 g E, 27 g F, 25 g KH = 465 KCAL



### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

3 Eier (Kl. M)  
1 TL Milch  
Salz, Pfeffer  
1 Prise Chilipulver oder Cayennepfeffer  
4 Scheiben Toastbrot  
2 EL Butter  
4 Scheiben Kochschinken  
2 Scheiben Cheddar  
evtl. Preiselbeeren

### ZUBEREITUNG

- Eier und Milch mit einer Gabel in einem tiefen Teller verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Chili würzen.
- Toastscheiben nacheinander in das Ei legen und sich damit vollsaugen lassen. Toast herausnehmen und auf einen Teller legen. In einer beschichteten Pfanne bei milder Hitze Butter schmelzen.
- Auf 1 Toastscheibe 1 Scheibe Cheddar und 2 Scheiben Schinken legen. An den Rändern

sollte kein Käse oder Schinken überstehen. Mit einer 2. Toastscheibe bedecken.

- Sandwiches nacheinander in die Pfanne geben, mit einem Deckel abdecken und 2 Min. rösten, Toast wenden, Deckel darauflegen und weitere 2 Min. rösten, bis der Käse schmilzt.
- Sandwiches quer halbieren und sofort servieren. Nach Belieben Preiselbeeren dazu reichen.

ANZEIGE

Dazu passt wunderbar ein Salat mit Ahornsirup-Vinaigrette. Ein Rezept gibt es auf den Seiten 28 und 29 und [ahornsirup.de](http://ahornsirup.de)



Für uns das beste Blitz-Reste-Essen der Welt: gratinierte Kartoffeln mit deftigem Würfelspeck



★★★☆ Ø 4,0

## Überbackene Käsekartoffeln



VERFASSER ACIGRAND WEB CK-MAG.DE/010221

SIMPEL 10 MIN.

PRO PORTION 10 g E, 18 g F, 18 g KH = 284 KCAL



Der TIPP aus der Redaktion

### Wie es Ihnen gefällt ...

Das ist Raclette XXL. Brügeln Sie alles mit, was Ihnen schmeckt: Paprikastücke, feine Zwiebelringe, Mais oder Pilzscheiben. Wer es puristisch mag, kann Gemüse separat dazu reichen.

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

2 EL Butter

600 g Pellkartoffeln vom Vortag

Salz, Pfeffer

100 g gewürfelter Speck

4 Scheiben Käse (z. B. Butter- oder Raclettekäse)

1 Bund Schnittlauch



### ZUBEREITUNG

1. Auflaufform mit 1 EL Butter fetten. Kartoffeln der Länge nach halbieren und mit der Schnittfläche nach oben in eine gefettete Auflaufform legen.
2. Rest Butter in einem Topf schmelzen. Kartoffeln auf der Schnittfläche damit bepinseln, mit Salz und Pfeffer würzen. Speckwürfel darüberstreuen. Käse darauf verteilen und im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 4–7 Min. überbacken.
3. Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden und darüberstreuen. Dazu passt ein grüner Salat.



UTE ANDRE

„Ich habe Speck und Zwiebel in der Pfanne gedünstet und dann über die Kartoffeln gegeben.“

AHORNSIRUP AUS KANADA



# Der süße Saft des Ahornbaums:

## Ein echter Geheimtipp in der Küche

Ahornsirup? Natürlich: Kindheitserinnerungen lassen uns direkt an Pfannkuchen denken, die mit einem guten Schuss Sirup zu einer süßen Sünde wurden. Vielleicht aber liegt es genau daran, dass wir Ahornsirup immer mit süßen Desserts in Verbindung bringen? Es wird Zeit, mit alten Klischees aufzuräumen. Denn das „flüssige Gold“ kann noch so viel mehr!

Ahornsirup aus Kanada ist ein reines, veganes Naturprodukt. Einzige Zutat: Der Saft des Zucker-Ahornbaums. Ein weltweit einzigartiges Frost-Tau-Phänomen sorgt dafür, dass der Saft des Zuckerahorns aufgefangen und zu Sirup eingekocht werden kann. Im Frühjahr, wenn die Nächte noch kalt sind, beginnen

die Ahornbäume, ihre Nährstoffe in Form von Pflanzensaft aus den Wurzeln in die Knospen zu transportieren. Tagsüber wird der Pflanzensaft wieder nach unten gepresst. Das ist der perfekte Zeitpunkt, um den Saft abzupfen und in der „Sugar Shack“ zu Sirup einzukochen. Dabei benötigt man für einen Liter Ahornsirup 40 Liter Ahornsaft!

Zum Süßen alleine ist Ahornsirup zu schade – mit seiner Vielseitigkeit ist er ein echter Geheimtipp in der Küche: Überall, wo das gewisse Extra fehlt, sorgen ein paar Tropfen Ahornsirup für vollmundigen Geschmack. Denn der Sirup hat die Eigenschaft, verschiedene Aromen zu einem harmonischen Ganzen zu verbinden.

**Es gibt vier Sorten Ahornsirup, die sich in Farbe und Geschmack voneinander unterscheiden:**



**GOLDEN** delicate taste wird aus dem Saft der ersten Stunde hergestellt. Er zeichnet sich durch seinen hellen goldenen Farbton, feine Süße und zartes Aroma aus: das ideale Topping für Joghurt und Eiscreme.

**AMBER** rich taste hat einen klaren, ausgeprägten Geschmack und ist bernsteinfarben. Er eignet sich besonders gut als Zutat für Vinaigretten und andere Saucen.

**DARK** robust taste lässt sich mit seinem intensiven, karamellartigen Geschmack sehr gut zum Kochen und Backen verwenden.

**VERY DARK** strong taste wird aus dem Ahorn- saft hergestellt, der am Ende der Saison geerntet wird. Sein Geschmack ist noch ausgeprägter und eignet sich perfekt zum Kochen und Glasieren von Fleisch.



## Rote-Bete-Salat mit Ahorndressing

René Stein

Nürnberger Sternekoch

Vorbereitung: 1 Std.

Zubereitung: 1 Std. + 15 Min.

Zutaten für 8 Portionen:

**Für die Rüben:**

400 g Salz  
400 g Mehl  
2 Eier (Gew.-Kl. M)  
8 mittelgroße rote Bete  
8 frische Lorbeerblätter

**Für das Dressing:**

2 EL Ahornsirup aus Kanada  
2 EL Rotweinessig  
4 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer

**Außerdem:**

1 EL Kapern  
8 Anchovifilets  
1 Bund glatte Petersilie  
1 Schalotte  
Salz  
1 TL abgeriebene Zitronenschale  
Schwarzer Pfeffer

**Zubereitung:**

1. Salz, Mehl, 160 ml Wasser und Eier zu einem Teig verkneten. Ausrollen und die rote Bete zusammen mit einem Lorbeerblatt einzeln darin einschlagen, sodass sie luftdicht verschlossen sind. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/ Umluft: 150 °C) 40-45 Minuten backen.

2. In der Zwischenzeit für das Dressing Ahornsirup, Essig und Öl kräftig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Kapern und Anchovis hacken, Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blättchen grob zerzpüfen. Schalotte schälen, fein würfeln und leicht salzen.

4. Rote Bete im Salzteig 5 Minuten ruhen lassen, dann daraus befreien. Die Haut mit einem Tuch entfernen. Knollen noch warm mit Ahorndressing einstreichen und so lange marinieren lassen, bis sie nur noch lauwarm sind.

5. Die marinierten roten Bete vierteln, mit den restlichen Zutaten gut vermischen und mit Pfeffer abschmecken.

Weitere Rezepte gibt's auf [www.ahornsirup-kanada.de](http://www.ahornsirup-kanada.de)



**TIPP:** Wir empfehlen für dieses Rezept Ahornsirup **DARK** robust taste.

# Morgens wie EIN KAISER

Starten Sie gesund und glücklich in den Tag:  
mit kernigen Flocken, Körnern und Obst –  
gekrönt von vielen Vitaminen, Mineralien und  
vitalen Ballaststoffen, die lange satt halten

**FIT & GESUND**  
  
**FRÜHSTÜCK**

Haferflocken sind ideal für  
Muskeln und Ausdauer,  
da sie viel Eiweiß enthalten.  
Pressen Sie sich dazu einen  
frischen Orangensaft, damit  
tanken Sie Vitamin C



★★★★★ Ø 4,0

## Overnight-Oats mit Granatapfel und Orange



VERFASSER GOURMETKATHI WEB CK-MAG.DE/190221

SIMPEL 10 MIN. + 12 STD. RUHEZEIT PRO PORTION 27 g E, 23 g F, 59 g KH = 599 KCAL

### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

3 EL gemischte Nüsse  
ca. 60 g Haferflocken  
40 g Sojaflocken  
1 EL Leinsamen  
2 EL Rosinen  
ca. 200 ml Milch (1,5% Fett)  
200 ml Joghurt (0,1% Fett)  
1 große Orange  
1 großer Granatapfel  
evtl. Zimt mit Zucker, Stevia oder Honig

### ZUBEREITUNG

1. Nüsse hacken. Mit 60 g Haferflocken, Sojaflocken, Leinsamen, Rosinen, 200 ml Milch und Joghurt verrühren und über Nacht abgedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen.
2. Am nächsten Morgen Orange schälen, Filets herausschneiden. Granatapfel halbieren, Kerne und Saft auslösen. Alles zur Haferflockenmischung geben und unterrühren.
3. Ist der Brei zu fest, mit Milch verdünnen, ist er zu flüssig, noch Haferflocken zugeben. Nach Belieben mit Zimt, Zucker, Stevia oder Honig abschmecken.



### GABIPAN

„Mein Frühstück sehr gut geschweckt – ich habe Mandelmilch genommen.“



## Der TIPP aus der Redaktion

**Wenn es schnell gehen soll ...**

Einfach eine größere Menge Hirse nach Packungsanleitung mit Wasser kochen. Abgedeckt hält Hirsebrei bis zu fünf Tage im Kühlschrank und kann nach Belieben gesüßt oder auch herhaft serviert werden.



★★★★★ Ø 4,4

**Kokosmilch-Hirsebrei**

VERFASSER KÜCHEN\_ZAUBER WEB CK-MAG.DE/200221

SIMPEL 20 MIN. PRO PORTION 14 g E, 70 g F, 54 g KH = 948 KCAL

**ZUTATEN (1 PORTION)**

1 Dose Kokosmilch (400 ml)  
 70 g Bio-Hirse (schnell-kochend; Reformhaus)  
 evtl. Kokosblütenzucker oder Xucker  
 frisches Obst (z. B. Himbeeren, Birnen) oder Apfelmus  
 1 Msp. Zimt

**ZUBEREITUNG**

1. Kokosmilch, bis auf einen kleinen Schuss, in einem Topf unter ständigem Rühren aufkochen.
2. Hirse in ein Sieb geben, mit heißem Wasser abspülen und zur Kokosmilch geben. Unter ständigem Rühren 1 Min. köcheln lassen. Nach Belieben mit Kokosblütenzucker abschmecken. Herdplatte ausschalten, Hirsebrei abgedeckt 10–15 Min. quellen lassen.
3. Ist der Brei nach der Quellzeit zu dick, restliche Kokosmilch zufügen, noch mal kurz erhitzen. Wenn er zu dünn ist, weiter bis zur gewünschten Konsistenz quellen lassen.
4. Hirsebrei in ein Schälchen geben, mit Obst anrichten und mit Zimt bestäuben.

**EISENLIEFERANT**  
**VIEL VITAMIN B<sub>6</sub>**

Die beste  
 Powerbank für  
 unsere Nerven!

**RIMANA**

„Für ein bisschen Knackigkeit ein paar Walnüsse, gehackte Mandeln und Chiasamen einrühren, superlecker!“

Vegetarier schwören auf Hirse, da sie eine gute Quelle für Eiweiß und Eisen ist



★★★★☆ Ø 4,2

# Hafermilch

VERFASSER TEILZEITVEGANERIN  
WEB CK-MAG.DE/220221SIMPEL 15 MIN.  
PRO 100 ML 0 g E, 1 g F, 7 g KH = 43 KCAL**ZUTATEN (1 L)**60 g kernige Haferflocken  
1 EL Sonnenblumenöl  
1 EL Agavendicksaft**ZUBEREITUNG**

1. Haferflocken im Standmixer zu Schrot verarbeiten. Sonnenblumenöl, Agavendicksaft und 1 l kaltes Wasser dazugeben, ca. 1 Min. durchmixen.
2. Einen Trichter in eine 1-l-Flasche stecken und mit einem Mulltuch auslegen. Hafermilch langsam durch den Trichter gießen. Tuch zusammenfalten und vorsichtig auswringen.
3. Flasche verschließen, die Hafermilch ist im Kühlschrank maximal 1 Woche haltbar.

**FETTARM, REGULIERT  
DEN CHOLESTERINSPIEGEL**Perfekt für alle, die  
auf fettreduzierte  
Ernährung achten**TEILZEITVEGANERIN***„Mit den restlichen Haferflocken aus dem Mulltuch wache ich Bratlinge.“*

Hafermilch enthält keine Laktose, kein Milcheiweiß oder Soja und ist daher ein gesunder Milchersatz für alle Allergiker

★★★★★ Ø 4,5

## Baked Oatmeal mit Banane

VERFASSER THINKGREEN WEB CK-MAG.DE/180221

SIMPEL 20 MIN. PRO PORTION 9 g E, 6 g F, 63 g KH = 372 KCAL



VEGIBÄR

„Gerade in der kalten Jahreszeit ein angenehm wärmendes Frühstück.“

### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

100 g blütenzarte Haferflocken  
400 ml Mandelmilch  
1 Msp. Backpulver  
½ TL Zimt  
2 Bananen  
evtl. Süßstoff  
Obst (z. B. Apfel, Papaya)  
evtl. 1 EL Mandeln

### ZUBEREITUNG

1. Haferflocken, Mandelmilch, Backpulver, Zimt und 1 zerdrückte Banane vermengen. Nach Belieben mit Süßstoff abschmecken.  
2. Masse in eine kleine Auflaufform geben. Mit Früchten belegen und auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Ofen bei 250 Grad (Umluft 230 Grad) 15 Min. backen. Nach Belieben mit gehackten Mandeln bestreut servieren.

VIEL KALZIUM  
UND KALIUM

Hält den  
Elektrolyt-  
Haushalt im  
Gleichgewicht





EXTRA-SCHNELL

★★★★☆ 0 3,9

## Muslimischung „Guter Start“

VERFASSER GLORYOUS WEB CK-MAG.DE/210221



🕒 SIMPEL ⌚ 10 MIN. 📍 PRO PORTION 8 g E, 7 g F, 22 g KH = 199 KCAL



Der TIPP aus der Redaktion

### So klebt's nicht

Aufgrund seiner feuchten Oberfläche verklumpt Trockenobst schnell im Müsli. Mischt man es zuerst mit feinen Zutaten, wie z.B. Weizenkeimen oder Flohsamen-schalen, bleibt es streufähig.

### ZUTATEN (12 PORTIONEN à 50 G)

50 g ungeschwefelte getrocknete Aprikose  
 50 g ungeschwefelte getrocknete Pflaumen  
 50 g Weizenkeime  
 50 g Dinkelflocken  
 125 g kernige Haferflocken  
 75 g Hirseflocken  
 50 g Leinsamen  
 50 g ungeschälter Sesam  
 100 g Sonnenblumenkerne

### ZUBEREITUNG

1. Aprikosen und Pflaumen in kleine Würfel schneiden und in einer Schüssel mit Weizenkeimen mischen. Restliche Zutaten dazugeben und alles gut vermengen.
2. Müsli gut verschlossen, dunkel und trocken aufbewahren. Dazu passt Joghurt, Quark, Buttermilch oder Sojadrink.

# Frühe Freuden

Ob der Mixer schnurrt, die Schüsseln klappern oder die Flocken rieseln ... praktische, leckere und schöne Lieblinge dürfen beim Frühstück nicht fehlen. Unsere Entdeckungen in Blau- und Grüntönen machen gleich gute Laune

## KLAR, KOKOS!

Der vegane Lifestyle steckt immer mehr Leute an. Auch dank dieses cremigen Kokosjoghurts! Pur oder mit Früchten und Vanille – alle superköstlich. 400 g, ca. 2 Euro, [androssogoodsveggie.de](http://androssogoodsveggie.de)



## Wer hat aus meiner Schüssel gegessen?

Vorsicht, das trendige Porzellanschälchen mit Marmoruerlauf wird gern mal gemopst. „Marble Print“ (Jade), 14 cm Ø, ca. 15 Euro, [ricebyrice.com](http://ricebyrice.com)



## BÄRENSTARK

Inspiriert von dem Märchen „Goldlöckchen und die drei Bären“ entstanden fabelhafte Porridge-Mixes, die so lecker munden, dass man gleich das nächste Kapitel aufschlagen möchte. 6 Sorten, kein Zucker, keine künstlichen Zusätze. „3 Bears Porridge“, 400 g, ca. 4 Euro, [3bears.de](http://3bears.de)

## Das Salz in der Butter

Für alle, die es morgens herhaft mögen, ist irische Butter ein traumhafter Streich, denn sie ist köstlich leicht gesalzen. Das Original gibt es bei uns in der Kühltheke. Kerrygold, 150 g, ca. 2 Euro, [kerrygold.de](http://kerrygold.de)



## KLEINES SAMEN-ABC

### Leinsamen (Foto)

Immer geschrotete nehmen, so verwerten wir die vielen Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffe besser.

### Chiasamen

Die Zwillinge der Leinsamen kommen aus Südamerika. Lieber aus unserer Region!

### Hanfsamen

Eine der gesündesten Eiweißquellen mit allen essenziellen Aminosäuren.



## Mix mir was Buntes!

Er ist hübsch, handlich und zaubert Smoothies im Nu. 180 Watt bringt der Hingucker im dänischen Design mit, um weichere Obst- und Gemüsesorten zu bunten Drinks zu blenden. Praktisch: Der Behälter lässt sich verschließen und mitnehmen. Smoothieblender „Foodie“, 0,5 l, ca. 40 Euro, [rig-tig.com](http://rig-tig.com)



Fenchelpasta verwöhnt und ist sehr gesund. Der Clou dazu: Knoblauch-Brot-Brösel.

★★★★★ Ø 4,3

## Spaghetti mit Fenchel, Kapern und Knusperbröseln



VERFASSER PANNEPOT WEB CK-MAG.DE/320221

NORMAL 40 MIN.

PRO PORTION 24 g E, 20 g F, 111 g KH = 760 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

50 g Kapern  
2 Scheiben Bauernbrot  
1 Knoblauchzehe  
6 EL Olivenöl  
50 g Pinienkerne  
1 Zwiebel  
2 Fenchelknollen  
500 g Spaghetti  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
3 EL Bio-Zitronenabrieb

### ZUBEREITUNG

1. Kapern wässern, Wasser dabei mehrmals wechseln. Brot auf dem Rost unter dem heißen Backofengrill knusprig rösten. Knoblauch halbieren, Brot damit einreiben und abkühlen lassen. Brot im Mixer zerbröseln.
2. 4 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Brösel darin knusprig rösten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen.
3. Zwiebel in Scheiben schneiden. Fenchel putzen, in Scheiben schneiden, das zarte Grün beiseitelegen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Fenchel und abgetropfte Kapern zugeben und braten, bis der Fenchel knapp gar ist. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Spaghetti nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen. Abgießen, dabei 100 ml Kochwasser auffangen. Nudeln und Kochwasser unter das Gemüse heben. Mit Bröseln, Kapern, Pinienkernen, gehacktem Fenchelgrün und Zitronenabrieb bestreuen.



# WINTERKÜCHE *mit Amore*

Eine Reise in den Süden muss jetzt warten, darum freut euch hier auf Pasta und Braten. Das wärmt die Seele und auch den Bauch, ein süßes Finale, das gönnst euch auch!



## ZIMTBLUETEN

„Ich habe noch etwas Zitronensaft an den Fenchel gegeben und die Nudeln mit Parmesan serviert. Sehr lecker!“



Der Ofen übernimmt! Der Braten schmurgelt drei Stunden köstlich vor sich hin und wird herrlich zart

SCHNATZENMAMA

„Der Braten ist super vorzubereiten und darum perfekt, wenn Gäste kommen.“

Beilagen  
nächste  
SeitePolentataler und  
Lauchgemüse passen  
perfekt dazu.  
Bitte umblättern!

★★★★★ Ø 4,5

## Rinderschmorbraten mit Steinpilzen

VERFASSER IMPALA WEB CK-MAG.DE/340221



NORMAL 1 STD. + 2 1/2 STD. GARZEIT PRO PORTION 87 g E, 27 g F, 4 g KH = 643 KCAL

**ZUTATEN (4 PORTIONEN)**

100 g Möhren  
 120 g Petersilienwurzel  
 220 g Knollensellerie  
 200 g Zwiebeln  
 2 Knoblauchzehen  
 10 getrocknete Tomaten (in Öl)  
 1,6 kg Rinderschmorbraten  
 Salz, Pfeffer aus der Mühle  
 1 EL Butterschmalz  
 1 EL Tomatenmark  
 1 EL Dijonsenf  
 300 ml plus evtl. etwas Rotwein  
 300 ml plus evtl. etwas Rinderfond  
 1 Zweig Rosmarin  
 ½ TL edelsüßes Paprikapulver  
 50 g getrocknete Steinpilze  
 5 getrocknete Tomaten (ohne Öl)  
 1 Schalotte  
 1 EL Olivenöl  
 1 EL Kräuterblättchen (z. B. Oregano, Thymian und Petersilie)  
 2 EL eiskalte Butter oder 1 Schuss Schlagsahne

**ZUBEREITUNG**

1. Möhren, Petersilienwurzel und Sellerie schälen und fein würfeln. Zwiebeln, Knoblauch und abgetropfte getrocknete Tomaten fein würfeln.
2. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einem Bräter erhitzen, Fleisch darin rundherum scharf anbraten, herausnehmen, beiseitestellen. Wurzelgemüse-, Zwiebel- und Tomatenwürfel im Bratfett 4–5 Min. anbraten. Tomatenmark und Senf unterrühren, kurz mitbraten. Mit 300 ml Rotwein ablöschen, einkochen lassen. 300 ml Rinderfond, Knoblauch und Rosmarin zugeben und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
3. Braten in die Sauce legen, zugedeckt im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 2 1/2–3 Std. schmoren. Fleisch gelegentlich wenden und eventuell fehlende Flüssigkeit mit etwas Rotwein oder Fond ergänzen.
4. Inzwischen Steinpilze und getrocknete Tomaten in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen, mindestens 1 Std. einweichen. Pilze und Tomaten aus der Flüssigkeit nehmen und fein hacken. Einweichflüssigkeit durch ein feines Sieb oder einen Kaffeefilter gießen.
5. Schalotte fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalotte darin glasig dünsten. Pilze und Tomaten zugeben und Einweichflüssigkeit zugießen. Etwas einkochen lassen und Kräuter grob gehackt untermischen.
6. Braten nach Ende der Garzeit herausnehmen, in Alufoliewickeln und ruhen lassen. Bräterinhalt durch ein Sieb gießen, gut ausdrücken. Schmorfond zur Pilzsauce geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce nach Belieben mit eiskalter Butter oder Sahne binden. Fleisch in Scheiben schneiden, in der Sauce servieren. Dazu passen Weißbrot oder breite Nudeln und die Beilagen auf der nächsten Seite.



Der TIPP aus der Redaktion

### Gut vorgubereiten

Entspannt, wenn Gäste kommen:  
Polenta schon am Vortag kochen,  
fest werden lassen und ausschneiden.  
Am nächsten Tag nur noch  
kurz anbraten und überbacken.



HAPPINESS  
„Ich habe Schütteln  
gewacht, wegen  
der Resteverwertung.“

Käsetaler: Parmesan ist nicht  
nur im Polentateig, sondern  
die Taler sind auch köstlich  
damit überbacken



★★★★☆ Ø 4,1

## Polentataler mit Parmesan und Oliven



VERFASSER CURLY64 WEB CK-MAG.DE/370221

NORMAL 1 STD. PRO PORTION 8 g E,  
11 g F, 30 g KH = 268 KCAL

### ZUTATEN (6 PORTIONEN)

Salz  
250 g Polenta (Maisgrits)  
100 g Parmesan  
10 schwarze Oliven (ohne Stein)  
40 g Butter

### ZUBEREITUNG

1. In einem Topf 1 l Salzwasser zum Kochen bringen. Polenta unter ständigem Rühren langsam einrieseln lassen. Bei kleinsten Hitze 10 Min. garen, bis sie sich als dicker Brei vom Topfrand löst, dabei gelegentlich umrühren. Polenta auf der ausgeschalteten Herdplatte 10 Min. quellen lassen. 60 g Parmesan fein reiben und den restlichen Parmesan hobeln.
2. Oliven fein hacken und mit dem geriebenen Parmesan unter die Polenta rühren.
3. Ein Brett oder kleines Backblech mit Backpapier belegen. Polentamasse 2 cm dick daraufstreichen und abkühlen lassen.
4. Mit einem Glas oder Ausstecher aus der Polentaplatte Taler ausschneiden.
5. Butter in einer großen Pfanne erhitzen, Polentataler darin von beiden Seiten kurz goldbraun anbraten, auf ein Backblech legen. Taler mit gehobeltem Parmesan bestreuen und unter dem heißen Backofengrill kurz überbacken. Dazu passen Tomatensauce oder Salat.

## BACKSABINE

„Statt Pinienkernen kommen bei mir geröstete Sonnenblumenkerne hinein. Köstlich, das nussige Aroma zum süßsäuerlichen Lauch.“



★★★★★ Ø 4,3

## Lauchgemüse mit Rosinen

VERFASSER ANGELIKA2603 WEB CK-MAG.DE/350221



SIMPEL 15 MIN. PRO PORTION 4 g E, 10 g F, 25 g KH = 225 KCAL

## ZUTATEN (4 PORTIONEN)

30 g Pinienkerne  
 500 g Lauch  
 30 g Butter  
 200 ml Gemüsebrühe  
 Pfeffer aus der Mühle, Salz  
 100 g Rosinen  
 2 EL Semmelbrösel  
 2 EL dunkler Aceto balsamico



## ZUBEREITUNG

1. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen. Lauch putzen und in 2 cm lange Stücke schneiden.
2. Butter in einem Topf erhitzen, Lauch darin glasig dünsten. Mit Brühe ablöschen und mit Pfeffer würzen. Rosinen zugeben und bei milder Hitze 10 Min. garen, nach 5 Min. die Semmelbrösel unterrühren.
3. Gemüse mit Salz, Pfeffer und Balsamessig abschmecken, mit Pinienkernen bestreuen. Es passt als Beilage zu Kurzgebratenem oder Fisch. Oder auch zu unserem Braten.



Der TIPP aus der Redaktion

## Immer wieder anders

Sie können das Gemüse nach gleicher Machart auch mit Stangensellerie oder ihrem Lieblingsgemüse zubereiten.

★★★★★ Ø 4,6

# Cannelloni

VERFASSER BALI-BINE WEB CK-MAG.DE/330221



NORMAL 1 STD. + 45 MIN. BACKZEIT PRO PORTION 43 g E, 49 g F, 54 g KH = 866 KCAL

## ZUTATEN (3 PORTIONEN)

### Für die Füllung

1 kleine Zwiebel  
 1 EL Olivenöl  
 200 g gemischtes Hackfleisch  
 2 EL Tomatenmark  
 8 EL stückige Tomaten (Dose)  
 1 Salbeiblatt  
 Salz, Pfeffer aus der Mühle  
 evtl. Pizzagewürz  
 4 EL Ricotta  
 12–14 EL geriebener Parmesan  
 12 Cannelloni  
 evtl. 1 Handvoll Basilikumblättchen

### Für die Tomatensauce

1 kleine Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 1 EL Olivenöl  
 1 EL Tomatenmark  
 1 Prise Zucker  
 1 Dose stückige Tomaten (400 g)  
 1 Salbeiblatt  
 Salz, Pfeffer aus der Mühle  
 evtl. Pizzagewürz

### Für die Béchamelsauce

2 EL Butter  
 1½ EL Mehl  
 250 ml Milch  
 Salz, Pfeffer aus der Mühle  
 2–3 Prisen Muskat  
 4 EL geriebener Parmesan

## ZUBEREITUNG

- Für die Füllung Zwiebel fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hackfleisch mit Zwiebel darin braun und krümelig anbraten. Tomatenmark unterrühren, kurz mitbraten. Tomatenstückchen zufügen, Salbei zugeben. Hackmasse mit Salz, Pfeffer und nach Belieben Pizzagewürz abschmecken und bei milder Hitze 20–30 Min. köcheln lassen.
- Inzwischen für die Tomatensauce Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Tomatenmark und Zucker unterrühren, leicht karamellisieren. Stückige Tomaten und Salbei zugeben. Sauce mit Salz, Pfeffer und nach Belieben Pizzagewürz abschmecken und bei milder Hitze 20 Min. köcheln lassen.
- Für die Béchamelsauce Butter in einem Topf erhitzen, Mehl zugeben und anschwitzen. Topf von der Herdplatte ziehen, Milch unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen angießen. Topf wieder auf die Herdplatte stellen, Sauce unter Rühren aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und bei milder Hitze 5 Min. köcheln lassen. Sauce vom Herd ziehen, Parmesan unterrühren. Béchamel mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Salbeiblätter aus Hackmasse und Tomatensauce entfernen. Ricotta und 4 EL Parmesan unter die Hackmasse rühren. Hackmasse mithilfe eines Teelöffels in die Cannelloni füllen.
- Etwas Béchamelsauce in einer großen Auflaufform (30 × 20 cm) verteilen, Cannelloni daraufsetzen, mit Tomatensauce übergießen. Restliche Béchamelsauce darüber verteilen.
- Cannelloni mit 8–10 EL geriebenem Parmesan bestreuen, mit Backpapier abdecken und im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 30 Min. backen. Papier entfernen, Cannelloni bei 220 Grad (Umluft 180 Grad) 15 Min. fertig backen. Nach Belieben mit Basilikumblättchen bestreut servieren.



CHOCOHOLIC82

„Die Masse lässt sich leichter mit einem Spritzbeutel als mit einem Löffel in die Cannelloni füllen.“



Für drei Personen sind die Portionen recht üppig bemessen, es reicht auch für vier. Dazu passt ein Feldsalat

★★★★★ Ø 4,5

## Bomboloni soffici

VERFASSER CARALB WEB CK-MAG.DE/360221



NORMAL 30 MIN. + 2 STD. 20 MIN. RUHEZEIT  
+ 15 MIN. BACKZEIT PRO STÜCK 3 g E, 6 g F,  
24 g KH = 172 KCAL

### ZUTATEN (12 STÜCK)

150 ml Milch  
17 g frische Hefe  
50 g plus etwas Zucker  
300 g plus etwas Mehl  
2 Eigelb (Kl. M)  
Abrieb von 1 Bio-Orange  
50 g Butter

### ZUBEREITUNG

1. Milch lauwarm erwärmen, in eine kleine Schüssel geben. Hefe hineinbröseln. 25 g Zucker und 2 EL Mehl unterrühren, Vorteig zugedeckt 10–15 Min. gehen lassen.
2. Restliches Mehl in eine Rührschüssel geben. Eigelb, 25 g Zucker, Orangenabrieb und Vorteig zufügen. Mit den Knethaken des Handrührers mindestens 8 Min. zu einem glatten Teig verkneten. Dabei nochmals insgesamt 1 EL Mehl in kleinen Portionen zugeben. Schüssel mit Frischhaltefolie verschließen, Teig bei Zimmertemperatur 1½ Std. gehen lassen.
3. Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, vom Rand zur Mitte hin einschlagen. Wenden und zu einer dicken Rolle formen. In 12 gleich große Stücke schneiden, diese auf bemehlter Arbeitsfläche mit der Handfläche mit leichtem Druck zu Kugeln rollen.
4. Teigkugeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen, mit einem Geschirrtuch abdecken und 40 Min. gehen lassen. Bomboloni im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft nicht geeignet) 15 Min. backen.
5. Butter schmelzen. Bomboloni damit bestreichen und vorsichtig in Zucker wälzen. Nach Belieben mit Konfitüre oder Fruchtmus füllen.

Die fluffigen Hefeteilchen („soffice“ bedeutet weich) werden in Italien zum Karneval gemacht

STERNEKÖCHIN 2011

„Perfektes Rezept.  
Bei mir kann  
Vanillepudding in  
die Bomboloni.“



# ABNEHMEN NEU GEDACHT!



DAS 3-SÄULEN-SYSTEM:



## ERNÄHRUNG

Den Darm stärken und genussvoll abnehmen



## MEDITATION

Loslegen und dranbleiben - so gelingt Veränderung



## BEWEGUNG

Aktiv werden und mit sanften Übungen den Stoffwechsel anregen



KOCHSCHULE

RIBOLLITA

Traditionell wird bei diesem italienischen Klassiker eine Schale mit Brot ausgelegt und die Suppe daraufgegeben. Anne serviert das Brot als knuspriges Topping



ANNE LUCAS, REDAKTIONSKÖCHIN

„Vegetarisch schmeckt dieser Eintopf auch sehr lecker. Einfach Speck und Salsiccia weglassen. Statt der getrockneten Bohnen kann man auch 500 Gramm vorgefertigte aus Glas oder Dose nehmen.“



# Toskana im Topf

Ein Gericht mit Geschichte: Früher, als Arme-Leute-Essen, hat der Bohneneintopf an kalten italienischen Winterabenden so manches Herz erwärmt. Doch Thymian, Petersilie & Co. spielen auch heute noch eine verführerische Rolle – getunkt wird mit ofenfrischem Ciabatta

↗ Neues Rezept auf [Chefkoch.de](https://www.chefkoch.de) – gleich mal bewerten!



## Ribollita mit Salsiccia – toskanischer Bohneneintopf



VERFASSER ANNES\_KOCHSCHULE  
WEB CK-MAG.DE/460221

NORMAL 1 STD. 15 MIN. +  
12 STD. RUHEZEIT  
 PRO PORTION 33 g E, 43 g F,  
46 g KH = 755 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

200 g kleine weiße Bohnen (getrocknet)	500 g Wirsing
2 Lorbeerblätter	4 EL plus evtl. etwas Olivenöl
4 Knoblauchzehen	6 Stiele Thymian
Salz, Pfeffer	1 1/2 l Gemüsebrühe
1 TL Fenchelsamen	100 g Ciabatta
25 g getrocknete Tomaten (in Öl)	4 Stiele glatte Petersilie
70 g durchwachsender Speck	1 1/2 EL Butter
3 Zwiebeln	300 g Salsiccia
150 g Möhren	1 Prise Zucker
200 g Kartoffeln	1 Spritzer Zitronensaft
150 g Staudensellerie	40 g geriebener Parmesan



**1.** Über Nacht Bohnen in kaltem Wasser einweichen. Abtropfen lassen, in kochendem Wasser mit 1 Lorbeerblatt und 1 Knoblauchzehne 40–45 Min. weich garen.



**2.** Am Ende der Garzeit salzen, abgießen und abschrecken. Fenchel im Mörser zerstoßen. Abgetropfte Tomaten, Speck, Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen fein würfeln.



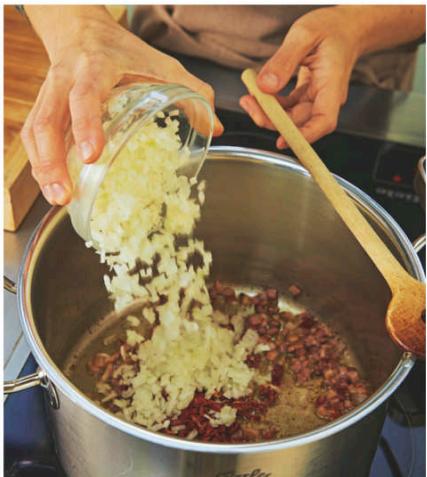
**3.** Möhren und Kartoffeln putzen und schälen. Sellerie waschen, entfädeln. Alles in 1/2 cm große Würfel schneiden.



**4.** Wirsing putzen, Strunk entfernen und die Blätter in 1 cm breite Streifen schneiden.

Alle Rezepte von Anne finden Sie bei Chefkoch.de unter dem Usernamen: annes\_kochschule

*Auf der nächsten Seite geht es weiter! ↗*



5. 2 EL Öl erhitzen. Speck darin knusprig braten. Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch zugeben. Bei mittlerer Hitze 2 Min. dünsten.



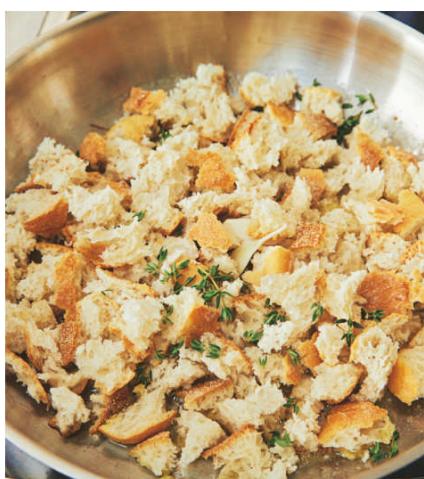
6. Möhren, Kartoffeln, Sellerie, 3 Stiele Thymian und 1 Lorbeerblatt zugeben und 4 Min. mitdünsten.



7. Brühe zugießen, aufkochen und 10 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.



8. Brot in Stückchen zupfen. 1 Knoblauchzehe halbieren. Restliche Thymianblätter abzupfen. Petersilie fein hacken.



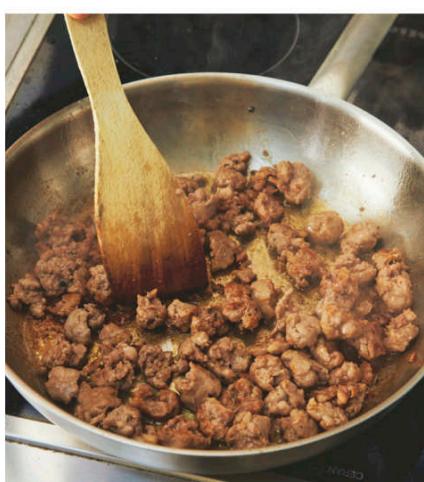
9. Butter in einer Pfanne schmelzen. Brot, Knoblauch und Thymian darin bei mittlerer Hitze goldbraun rösten und salzen.



10. Wirsing in den Eintopf geben und 5 Min. bei mittlerer Hitze mitkochen. Bohnen untermischen, 3 Min. weiterköcheln lassen.



11. Salsiccia aus dem Darm drücken, zu kleinen Klößchen formen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Klößchen darin rundherum braun anbraten.



12. Klößchen aus der Pfanne nehmen und 3 Min. im Eintopf ziehen lassen. Eintopf mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Zitronensaft würzen.



13. Ribollita mit Croûtons, Parmesan und Petersilie bestreut servieren. Nach Belieben zusätzlich mit etwas Olivenöl beträufeln.



AB JANUAR:  
DER NEUE BACHELOR  
+ ICH BIN EIN STAR –  
DIE GROSSE DSCHUNGEL-SHOW

# BOHNEN ODER BACHELOR

WAS IST **DEIN** RTL?

**RTL**

GELIEBTES  
HÜTTEN-  
SCHMANKERL

# LUFTIGE HÖHE

Der fluffige Hefeknödel plustert sich ordentlich auf... wie der König der Alpenküche sicher gelingt, weiß Userin Mrs. Flury, eine waschechte Österreicherin, die in der Schweiz lebt. Als Menge empfiehlt sie: einen Knödel zum Dessert, zwei für hungrige Skiläufer



Mit veganer Margarine  
seruiert oder nur mit Puder-  
zucker und Mohn ist der  
Knödel ein tolles veganes  
Gericht!

FOTOS: JIRMA GOTTMALD/FOODSTYLING: MARION HEDEGGER;  
STYLING: MEIKE GRAF; EMAILTOPF (BUTTER): IKEA.COM/DE

MRSFLURY

„Die Germknödel müssen gut verschlossen sein, damit das Pflaumenmus beim Kochen nicht ausläuft.“

★★★★☆ Ø 3,8

## Germknödel

VERFASSER MRSFLURY WEB CK-MAG.DE/310221



NORMAL 1 STD. 40 MIN. PRO STÜCK 11 g E, 16 g F, 73 g KH = 503 KCAL

### ZUTATEN (4 STÜCK)

#### Für die Knödel

125 g Dinkelmehl (Type 630)  
125 g Dinkelmehl (Type 1050) oder Vollkornmehl  
2 TL Trockenhefe (oder  $\frac{1}{2}$  Würfel) Salz  
Abrieb von 1 Bio-Zitrone  
125 ml Sojamilch  
3 EL Margarine oder Butter  
1 EL Apfelmus

#### Für das Pflaumenmus (Powidl)

130 g entsteinte Softpflaumen  
 $\frac{1}{2}$  TL Zimt  
100 ml Orangensaft  
2 TL Rum oder Orangensaft

#### Für das Mohntopping

3 EL Margarine oder Butter  
2 TL Kokosblützucker oder brauner Zucker  
2 EL Puderzucker oder Kokosblützucker  
2 EL gemahlener Mohn

### ZUBEREITUNG

1. Für den Knödelteig in einer Schüssel beide Mehlsorten, Trockenhefe, 1 Prise Salz und Zitronenabrieb mischen.
2. Sojamilch, 3 EL Margarine, Apfelmus und Kokosblützucker in einem Topf bei milder Hitze leicht erwärmen (nicht kochen) und zur Mehlmischung geben. Mit den Quirlen des Handrührers zu einem glatten Teig kneten. Zugedeckt an einem warmen Ort mindestens 30 Min. gehen lassen.
3. Für das Pflaumenmus Softpflaumen in Stückchen schneiden, in einem Topf mit Zimt, Rum und Orangensaft mischen. Bei mittlerer Hitze 10 Min. einkochen, ab und zu umrühren. Abkühlen lassen.
4. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen und in 4 Stücke zerteilen. Stücke flach drücken, in die Mitte 1 EL Mus geben (Abb. A) und zu einer Kugel gut verschließen (Abb. B).

Germknödel mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen, mit etwas Mehl bestäuben, mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort 30 Min. gehen lassen.

5. Salzwasser in einem Topf mit Dämpfereinsatz aufkochen. Knödel mit der Naht nach unten auf den Einsatz legen und zugedeckt für 20 Min. dämpfen. Das Wasser darf nicht zu stark sprudeln, damit es nicht an die Knödel gelangt.

6. Knödel auf Teller heben und einige Male mit einem Zahnstocher einstechen, damit sie nicht zusammenfallen (Abb. C).

7. Für das Topping 3 EL Margarine schmelzen und über die Knödel träufeln, Zucker und Mohn in einer Schüssel mischen und damit bestreuen.

**Tipp:** Gerne werden die Knödel auch mit Vanillesauce serviert und mit Puderzucker bestäubt.

### SCHRITT FÜR SCHRITT



# Willkommen!

Wir laden Sie zu einem besonderen 3-Gänge-Menü ein. Perfekt? Aber ja! Denn es stammt aus der beliebten VOX-Sendung „Das perfekte Dinner“. Im Rahmen unserer Kooperation zeigen wir die Rezepte der TV-Hobbyköche auch auf Chefkoch.de und jetzt hier im Heft. Immer köstlich, toll angerichtet und dank vieler Tipps für jeden gelingsicher

## Vorspeise



### Zanderfilet mit Roter Bete, Passionsfrucht und Joghurt

VERFASSER DASPERFEKTEDINNER WEB CK-MAG.DE/090221

NORMAL 40 MIN. PRO PORTION 44 g E, 18 g F, 52 g KH = 578 KCAL

#### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

##### Für den Joghurt

250 g griechischer Joghurt  
1 Knoblauchzehe  
Saft und Abrieb von  $\frac{1}{2}$  Bio-Limette  
1 TL Honig  
Salz, Pfeffer  
**Für die Sauce**  
4 frische Passionsfrüchte  
5 EL Zucker

100 ml Orangensaft  
(frisch gepresst)

**Für die Rote Bete**  
3–4 Rote Bete  
(gekocht, vakuumiert)  
1 EL Rapsöl  
1 TL Zitronenabrieb  
½ TL Piment d’Espelette  
Meersalz, Pfeffer  
1 TL Speisestärke

#### Für den Fisch

800 g Zanderfilet  
(z. B. QSFP, Frischeparadies)  
2 EL Rapsöl  
1 EL Butter  
1 Knoblauchzehe  
4 Zweige Thymian  
Meersalz

Das Menü hat Oliver bei  
„Das perfekte Dinner“  
in Berlin zubereitet



#### ZUBEREITUNG

1. Joghurt, Knoblauch, Limettenabrieb und -saft in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen glatt rühren. Mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Passionsfrüchte halbieren, Fruchtfleisch herauskratzen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Mit 4 EL Zucker bestreuen und im heißen Ofen bei 160 Grad (Umluft 140 Grad) karamellisieren lassen, bis eine leichte Bräunung entsteht und kaum noch Flüssigkeit vorhanden ist.
3. In einem kleinen Topf 1 EL Zucker karamellisieren, mit Orangensaft ablöschen. Passionsfruchtfleisch zugeben, umrühren und bei milder Hitze köcheln lassen, bis eine cremige Konsistenz entstanden ist.
4. Rote Bete in ein Sieb geben, Saft auffangen. Knollen in  $2 \times 2$  cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Rapsöl, Zitronenabrieb und Piment d’Espelette

- verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über die Bete geben und 2–3 Std. abgedeckt ziehen lassen. Rote-Bete-Saft in einem kleinen Topf kurz aufkochen und mit in kaltem Wasser angerührter Stärke binden.
5. Zanderfilet waschen, trocken tupfen. Eventuell noch vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen und die Hautseite 4–5-mal leicht einschneiden.
6. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zander auf der Hautseite bei mittlerer Hitze 5 Min. braten. Butter, angedrückte Knoblauchzehe und Thymianzweige dazugeben. Zander wenden und 1–2 Min. fertig garen, mit Salz würzen.
7. Rote Bete kurz in einer Pfanne erwärmen, auf den Tellern verteilen, mit Joghurt und Fruchtsauce beträufeln. Zander anrichten, etwas Butter aus der Pfanne darübergeben und mit Rote-Bete-Sauce servieren.

## ABLAUF

### 1 Tag vorher

- Vorspeise: Rote Bete, Joghurt und Fruchtsauce zubereiten und kalt stellen.
- Dessert: Eis und Keksboden vorbereiten, kalt stellen.

### 6 Stunden vorher

- Dessert: Cheesecake und Waffeln backen. Baiser vorbereiten, kalt stellen.
- Hauptgang: Zutaten schneiden, Spätzleteig vorbereiten.

### 1-½ Stunde vorher

- Hauptgang: Fleisch anbraten, Spätzle zubereiten.

### Wenn die Gäste da sind

- Fleisch in den Ofen schieben. Sauce zubereiten, warm stellen.

### Nach der Vorspeise

- Eis aus dem Gefrierfach nehmen.

### Nach der Hauptgang

- Dessertteller anrichten.

Profis nehmen zum Anrichten der Sauce einen sehr kleinen Löffel oder eine Pipette



Statt Kräuterseitlingen  
passen auch Pfifferlinge,  
Champignons oder  
andere Pilze gut dazu



Feine Aromen von  
Pilzen und Ingwer geben  
eine besondere Note

# Hauptgang

★★★★★

## Kalbsmedaillons mit Kräuterseitlingen und Wirsingspätzle (Knöpfle)



VERFASSER DASPERFEKTEDINNER WEB CK-MAG.DE/100221

NORMAL 1 STD. + 30 MIN. RUHEZEIT PRO PORTION 92 g E, 30 g F, 94 g KH = 1069 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1,3 kg Kalbfleisch (z. B. Qualitäts-siegel-Milchkalbssemerrolle, Frischeparadies)  
3–4 EL Rapsöl  
2 rote Zwiebeln  
1 EL Butter  
1 EL Zucker  
400 ml trockener Weißwein  
700 ml Kalbsfond  
200 g Möhren  
120 g Petersilienwurzeln

120 g Knollensellerie  
120 g Stangensellerie  
100 g Kräuterseitlinge  
5 Zweige Oregano  
Meersalz, Pfeffer  
1 EL Speisestärke  
2–3 Spritzer Zuckercouleur  
**Für die Spätzle (Knöpfle)**  
300 g Mehl  
4 Eier (Kl. M)  
Salz, Pfeffer  
2 Schalotten

2 cm Ingwer  
500 g Wirsing  
1 EL Rapsöl  
Muskat  
Saft von 1 Zitrone  
**Für die Pilze**  
500 g Kräuterseitlinge  
1 Knoblauchzehe  
1 Bund glatte Petersilie  
1 EL Rapsöl  
1 EL Butter

### ZUBEREITUNG

1. Fleisch 2 Std. vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen, waschen und trocken tupfen. 2–3 EL Öl in einem Bräter erhitzen. Fleisch darin 3–4 Min. von jeder Seite scharf anbraten, herausnehmen und in Alufolie gewickelt beiseitestellen. Fett aus dem Bräter entfernen.
2. Zwiebeln fein würfeln. 1 EL Rapsöl und 1 EL Butter im Bräter erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Zucker darüberstreuen, leicht karamellisieren und mit 100 ml Weißwein ablöschen. Bei milder Hitze köcheln lassen, bis fast keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist.
3. Restlichen Weißwein und Kalbsfond hinzufügen und um die Hälfte reduzieren lassen. Gemüse putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Pilze putzen, fein würfeln. Alles mit 3 Oreganozweigen in die Sauce geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Fleisch aus der Folie nehmen und in den Bräter geben. Zugedeckt im heißen Ofen bei 160 Grad (Umluft 140 Grad) 25 Min. garen. Bei einer Kerntemperatur von 57 Grad (Bratenthermometer) ist das Fleisch medium gegart. Fleisch 2–3-mal mit dem Bratensaft übergießen.
5. Deckel vom Bräter nehmen, restlichen Oregano zugeben und 15 Min. ruhen lassen. Sud abgießen und in einem Topf kurz aufkochen lassen. Mit in kaltem Wasser angerührter Stärke binden und mit Zuckercouleur einfärben.

6. Inzwischen für die Wirsingspätzle Mehl, Eier, 100 ml Wasser und 1 Msp. Salz mit einem Schneebesen zu einem glänzenden Teig schlagen, bis er Bläschen wirft. Zugedeckt 15 Min. quellen lassen. Schalotten und Ingwer fein würfeln. Wirsing putzen, waschen, in feine Streifen schneiden und beiseitestellen.
7. Reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen. Teig portionsweise durch eine Spätzlepresse hineindrücken oder per Hand ins Wasser schaben. Aufsteigende Spätzle mit der Schaumkelle abschöpfen und gut abgetropft in einer Schüssel warm halten.
8. Für die Pilze Kräuterseitlinge putzen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter grob schneiden. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen, Pilze und Knoblauch bei mittlerer Hitze darin 5 Min. braun anbraten, in der letzten Minute Petersilie untermischen.
9. Für die Spätzle in einer zweiten Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Schalotten darin glasig andünsten, Wirsing und Ingwer zugeben und 5 Min. dünsten. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken, zu den Spätzle geben. Fleisch mit Pilzen, Sauce und Wirsingspätzle servieren.

# Dessert



## Geflämmtter New-York-Cheesecake mit Waldbeer-Avocado-Eis



VERFASSER DASPERFEKTEDINNER WEB CK-MAG.DE/110221

NORMAL 50 MIN. + 40 MIN. BACKZEIT + 5 STD. KÜHL- UND RUHEZEITEN PRO PORTION 16 g E, 39 g F, 78 g KH = 758 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

#### Für das Eis

2 Avocado (400 g)  
 600 g Brombeeren, Himbeeren oder Blaubeeren  
 225 ml Kokosmilch (eiskalt)  
 Saft von 1 Limette  
 125 g Puderzucker  
 1 TL Zimt

#### Für die Waffeln

125 g Butter  
 125 g Zucker  
 1 Ei (Kl. M)  
 250 g Mehl  
 1 Pck. Vanillezucker  
 Salz  
 150 ml Malzbier  
 Für den Cheesecake  
 175 g Butterkekse  
 60 g weiche Butter  
 1 Msp. Salz

#### 6 Eier (Kl. M)

250 g Zucker  
 Mark von 1 Vanilleschote  
 600 g Doppelrahmfrischkäse  
 200 g Quark  
 Abrieb von 1 Bio-Zitrone  
 40 ml Zitronensaft  
 Für das Baiser  
 2 Eiweiß (Kl. M)  
 15 ml Zitronensaft  
 2 EL Puderzucker

### ZUBEREITUNG

- Für das Eis Avocados halbieren, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch herauslösen. Eine Handvoll Beeren zum Garnieren beiseitelegen. Restliche Beeren mit dem Standmixer fein pürieren.
- 500 ml Fruchtpüree, Avocado, Kokosmilch, Limettensaft, Puderzucker und Zimt im Standmixer fein pürieren. Eine Kastenform mit Frischhaltefolie auskleiden. Püree in die Form füllen, mit Frischhaltefolie abdecken und für 5–6 Std. ins Gefrierfach stellen.
- Für die Waffeln sollten alle Zutaten Zimmertemperatur haben. In einer Schüssel Butter, Zucker und Ei mit den Quirlen des Handrührers verrühren. Mehl mit Vanillezucker und 1 Prise Salz vermischen und portionsweise unterrühren. Mit 400 ml Wasser nach und nach zu einem glatten Teig verquirlen und mindestens 2–3 Std. quellen lassen.
- Teig nach dem Quellen unter ständigem Rühren mit Malzbier verdünnen. Mit einem Esslöffel kleine Kleckse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, dünn verstreichen und auf der mittleren Schiene im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft nicht geeignet) 6–8 Min. goldgelb backen. Abkühlen lassen und beiseitelegen.
- Für den Cheesecake Butterkekse fein zerbröseln. In einer Schüssel Keksbrösel mit Butter und Salz verkneten. Boden einer Springform (26 cm Ø) mit Backpapier auslegen, Rand fetten. Keksmasse in die Form füllen und zu einem gleichmäßigen Boden andrücken.
- Für die Käsemasse Eier trennen. 125 g Zucker, Vanillemark, Eigelb und restliche Cheesecake-Zutaten in eine große Schüssel geben. Mit den Quirlen des Handrührers dickcremig verrühren. In einer zweiten Schüssel Eiweiß

steif schlagen, 125 g Zucker einrieseln lassen und den Eischnee sanft unter die Eigelbcreme heben.

- Quarkmasse auf den Keksboden geben, glatt streichen und auf der mittleren Schiene im heißen Ofen bei 170 Grad (Umluft 150 Grad) 40–50 Min. backen. Ofentür leicht öffnen und weitere 30 Min. ruhen lassen.
- 1 Std. vor dem Servieren das Eis aus dem Gefrierfach nehmen. Cheesecake aus der Springform lösen und mit einem Servierring (5 cm Ø) kleine Kuchen ausstechen. Küchlein mit je 1 Kugel Eis auf dem Teller anrichten und mit je 1 Waffel garnieren.
- Für die Baiserkleckse Eiweiß, Zitronensaft und Puderzucker steif schlagen, in einen Spritzbeutel mit kleiner Lochtülle füllen und kleine Tupfen auf die Teller spritzen. Mit einem Küchengasbrenner hellbraun abflämmen und mit restlichen Beeren und Fruchtpüree garnieren.

### JETZT MITMACHEN!

Sie möchten Ihr perfektes Dinner im Fernsehen präsentieren? Zaubern mit Begeisterung spektakuläre Menüs und punkten durch Ihre Gastgeberqualitäten? Dann zeigen Sie es den Millionen von Hobbyköchen am Bildschirm! Fünf tolle Abende sind nur einen Schritt entfernt, wenn Sie sich hier bewerben: ck-mag.de/dasperfektesteller



Mo.–Fr. um 19 Uhr bei VOX

**DIE  
TISCHDEKO**  
Eukalyptuszweige  
locker auf der Tafel  
verteilen, dazu ein-  
zelne Blumen in  
kleinen Vasen.

*Je vorsichtiger der  
Eischnee untergehoben  
wird, desto luftiger wird  
der Kuchen*

Himmlisches Trio: Zum  
cremigen Cheesecake  
gesellen sich Fruchteis  
und knusprige Waffeln

# IMMER WIEDER MONTAGS...

WOCHEPLANER

... kommen hier frische Ideen für eine ganze Woche voller Genuss. Radicchio, Fenchel, Zucchini und Salat schenken uns dabei eine gesunde Portion Vitamine



## Montag

Lachs aus dem Ofen

## Dienstag

One-Pot-Pasta

## Mittwoch

Gulaschsuppe

## Donnerstag

Süßkartoffelsalat

## Freitag

Gefüllte Zucchini

## Samstag

Hähnchen mit Fenchel

## Sonntag

Schnitzelröllchen in Rahmsauce

Schon mal auf die Einkaufsliste: Gemüse, Kräuter und würziger Käse für unsere köstlichen Alltagsgerichte

ALEN82

„Ich habe noch etwas Frischkäse und Wein dazugegeben.“

MONTAG

35 Min.



★★★★★ Ø 4,5

## Ofenlachs mit Honigkräuterkruste und Porree-Möhren-Curry



VERFASSER WILDE\_BIENE WEB CK-MAG.DE/420221

NORMAL 35 MIN. PRO PORTION 40 g E, 71 g F, 60 g KH = 1070 KCAL

### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- ✗ 2 Lachsfilets (ohne Haut, à 160 g)
- Salz, Pfeffer
- 5 EL Olivenöl
- 125 g Basmatireis
- 1 EL Honig
- ✗ 4 EL gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Dill, Zitronenthymian)
- ✗ 1 Stange Lauch
- ✗ 2 Möhren
- ½ TL Gemüsebrühe
- ½ TL Currysüppchen
- 70 g Butter

✗ Frisch einkaufen

### ZUBEREITUNG

1. Lachs waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Olivenöl in eine kleine Auflaufform geben, Fisch hineinlegen.
2. Reis nach Packungsanweisung garen. In einer kleinen Schale Honig, 3 EL Olivenöl und 2 EL Kräuter verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Lachs träufeln. Auf der mittleren Schiene im heißen Backofen 18–20 Min. bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) garen.
3. Gemüse putzen, waschen, Lauch in Ringe und Möhre in feine Stifte schneiden. 125 ml Wasser, Brühe und Curry verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse und Brühe in einem Topf zugedeckt 10 Min. garen. Ohne Deckel weitergaren, bis die Flüssigkeit verdunstet ist, dann Butter unterrühren. Fisch mit 2 EL Kräutern garnieren und mit Basmatireis servieren.



Der TIPP aus der Redaktion

#### Immer rein damit

Wer es sich ganz einfach machen möchte, gibt das Gemüse mit in die Auflaufform, legt den Fisch darauf und dünstet dann alles zusammen im Backofen.

EXTRA-SCHNELL



SENIKA

„Schmeckt auch super mit glutenfreien Nudeln, dann aber mehr Wasser nehmen.“

★★★★☆ Ø 4,0

## One-Pot-Pasta

VERFASSER TINA120887 WEB CK-MAG.DE/450221

SIMPEL 20 MIN. PRO PORTION 28 g E, 13 g F, 96 g KH = 652 KCAL



VEGGIE



### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- ✗ 500 g braune Champignons
- ✗ 2 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- ✗ 1 Bund Thymian
- 500 g Nudeln
- 150 g TK-Erbsen
- Salz, Pfeffer
- 50 g geriebener Parmesan
- ✗ 100 g Crème fraîche

✗ Frisch einkaufen

### ZUBEREITUNG

1. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zucchini der Länge nach vierteln und dann in Scheiben schneiden. Knoblauchzehen fein hacken. Thymianblätter von den Stängeln streifen.
2. Nudeln, Champignons, Zucchini, Erbsen, Knoblauch und Thymian in einen großen Topf geben. 1,2 l Wasser angießen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Aufkochen und bei mittlerer Hitze unter Rühren 10–12 Min. (je nach Pastasorte) köcheln lassen.
4. Parmesan und Crème fraîche unterheben und sofort servieren.



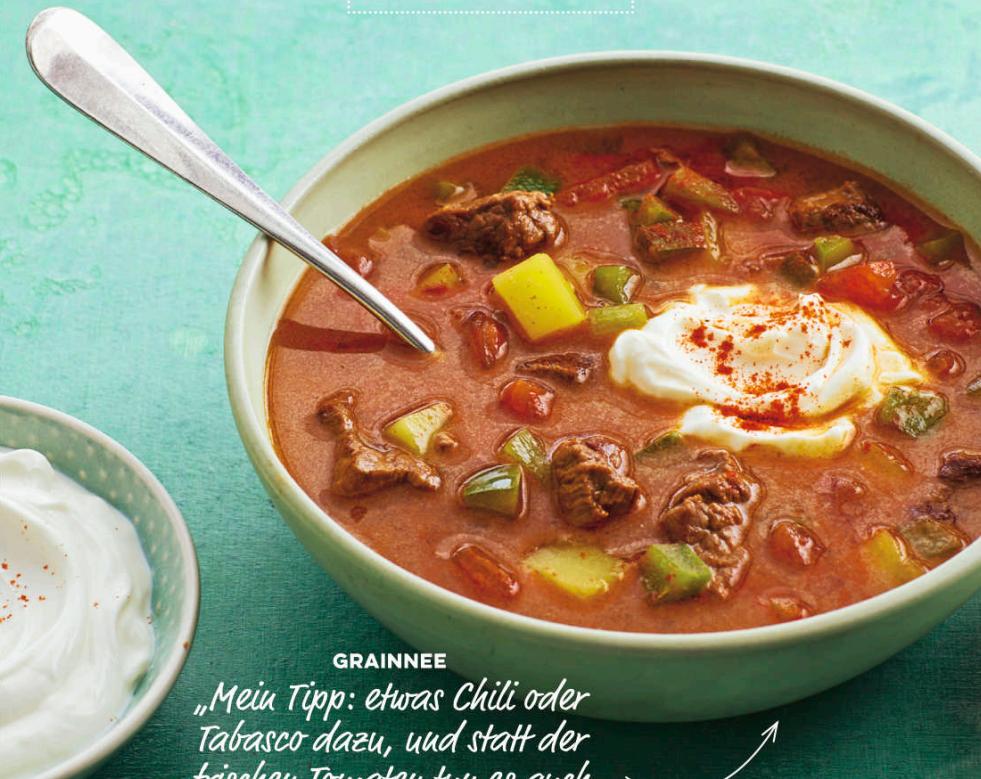
Der TIPP aus der Redaktion

#### Ich glaub, es hackt!

Wer es deftig liebt, mischt noch 350 g gemischtes Hackfleisch und 1 fein geschnittene Zwiebel mit unter die Nudeln (das Ganze noch einmal abschmecken).

MITTWOCH

1 Std.



GRAINNEE

„Mein Tipp: etwas Chili oder Tabasco dazu, und statt der frischen Tomaten tun es auch welche aus der Dose.“

★★★★★ Ø 4,2

## Gulaschsuppe

VERFASSER SOFI WEB CK-MAG.DE/410221

SIMPEL 1 STD. PRO PORTION 15 g E, 9 g F, 12 g KH = 209 KCAL



### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- ✗ 250 g Rindfleisch
- 1 große Zwiebel
- ✗ 1 kleine grüne Paprikaschote
- ✗ 1 kleine gelbe Paprikaschote
- 2 Kartoffeln
- 1 EL neutrales Öl
- 2 Knoblauchzehen
- ½ TL scharfes Paprikapulver
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 Msp. gemahlener Kümmel
- Salz, Pfeffer
- 11 Rinderbrühe
- ✗ 2 Tomaten
- 2 EL Portwein
- ✗ 1–2 EL Crème fraîche

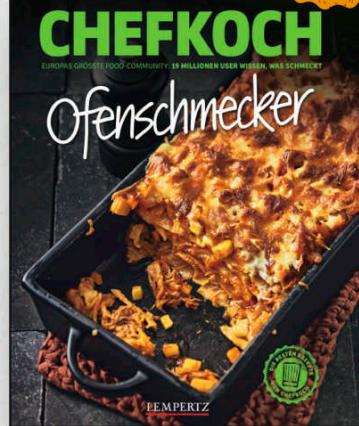
✗ Frisch einkaufen

### ZUBEREITUNG

1. Rindfleisch in kleine Würfel schneiden. Zwiebel würfeln. Paprikaschoten putzen, waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln.
2. Öl in einem weiten Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten, Rindfleisch zugeben und scharf anbraten. Knoblauch dazupressen, Paprikapulver und Kümmel zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, gut umrühren. Mit 500 ml Brühe ablöschen, bei niedriger Temperatur 10–15 Min. köcheln lassen.
3. Kartoffeln und restliche Brühe zugeben, aufkochen, weitere 15 Min. köcheln lassen. Tomaten häuten, würfeln und mit Paprikawürfeln zugeben. Weitere 15 Min. bei milder Hitze köcheln lassen. Mit Portwein und Salz abschmecken. Suppe in Schälchen füllen, mit 1 Klecks Crème fraîche und 1 Prise Paprikapulver garniert servieren.

Die 50 besten  
Rezepte aus dem  
CHEFKOCH  
Magazin

NEU



120 Seiten, 19 x 23 cm,  
ISBN: 978-3-96058-367-7  
€ 12,99



120 Seiten, 19 x 23 cm,  
ISBN: 978-3-96058-368-4  
€ 12,99

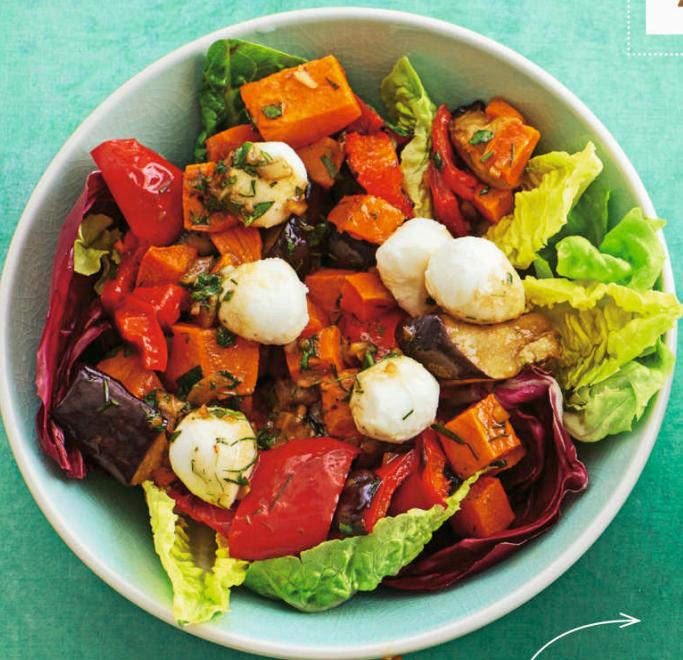
Im Handel und online  
erhältlich unter  
[www.edition-lempertz.de](http://www.edition-lempertz.de)

 **CHEFKOCH**

EDITION LEMPERTZ

Hauptstraße 354, 53639 Königswinter  
® Lizenz der Marke CHEFKOCH  
durch Chefkoch GmbH, eine 100%  
Tochter der Gruner + Jahr GmbH





MICKYJENNY

„Schmeckt noch besser, wenn das Gemüse mit dem Dressing (ohne den Salat) 4-5 Std. durchzieht.“

★★★★★ Ø 4,4

## Süßkartoffelsalat mit Auberginen und Paprika

VERFASSER MICKYJENNY WEB CK-MAG.DE/400221



NORMAL 40 MIN. PRO PORTION 34 g E, 61 g F, 79 g KH = 1060 KCAL

### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- ✗ 2 Süßkartoffeln
- 3-4 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- Pfeffer aus der Mühle, Salz
- ✗ 1 Aubergine
- ✗ 1 rote Paprikaschote
- ✗ 300 g Mini-Mozzarellakugeln

### Für das Dressing

- 2 EL dunkler Aceto balsamico
- 3 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Schalotte
- ✗ 2 EL gehackte Kräuter (z. B. Petersilie, Basilikum, Zitronenmelisse, Estragon)
- ✗ 200 g gemischter Salat (z. B. Romana und Radicchio)

✗ Frisch einkaufen

### ZUBEREITUNG

1. Süßkartoffeln schälen, klein würfeln. In einer Schüssel mit 2 EL Öl und gepresstem Knoblauch vermengen und mit Pfeffer würzen. Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen. Auf der mittleren Schiene im heißen Ofen bei 190 Grad (Umluft 170 Grad) 30 Min. goldgelb und weich backen. Süßkartoffeln herausnehmen und abkühlen lassen.
2. In der Zwischenzeit Aubergine und Paprika putzen, waschen und in 1-2 cm große Würfel schneiden. Mit 1-2 EL Öl vermengen und auf dem Backblech verteilen. Unter dem heißen Ofengrill 10 Min. grillen, dabei 1-2-mal wenden. Oder auf der mittleren Schiene bei 250 Grad (Umluft 230 Grad) 15-18 Min. backen.
3. Für das Dressing Essig, Öl und gepressten Knoblauch in einer kleinen Schüssel verrühren. Schalotte fein schneiden und mit den Kräutern zum Dressing geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Salat waschen, trocken schütteln auf Salatschälchen verteilen. Süßkartoffeln, Paprika, Aubergine und Mozzarellakugeln darauf anrichten und mit Dressing beträufeln. Dazu passt Ciabatta oder Baguette.



FREITAG

50 Min.

Lecker dazu:  
Couscous mit  
Tomate und Feta.  
Oder das Zucchini-  
Innere mit Kartof-  
feln stampfen



HAPPÜ

„Ich nehme weniger Zwiebel und gebe dafür das Zucchini-fleisch die letzten fünf Minuten mit zu den Linsen.“

★★★★☆ Ø 4,0

## Zucchini mit Linsen-Walnuss-Füllung

VERFASSER DAMARIS16 WEB CK-MAG.DE/390221

NORMAL 50 MIN. PRO PORTION 21 g E, 35 g F, 26 g KH = 541 KCAL



### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 150 ml Gemüsebrühe
- 40 g Berglinsen (siehe Info)
- 2 Zucchini
- 1½ EL Olivenöl
- 1½ EL Sojasauce
- 6 Thymianzweige
- ½ Bund Petersilie
- 4 EL Walnüsse
- 3 EL Trockenfrüchte (z. B. Aprikosen, Pfirsiche)
- 1 TL Apfelessig
- Salz, Pfeffer
- 4 EL geriebener Käse (z. B. Parmesan)

X Frisch einkaufen

### ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen. Zwiebel, Knoblauch und Linsen einrühren, aufkochen und 15–20 Min. bei mittlerer Hitze fertig garen.
2. Inzwischen Zucchini waschen, der Länge nach halbieren und mit einem kleinen Löffel das Fruchtfleisch herauslöpfeln. Olivenöl und Sojasauce verrühren, Innenseiten der Zucchini damit bestreichen und 15 Min. im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorbacken.
3. Kräuterblätter abzupfen. Nüsse, Trockenfrüchte und Kräuterblättchen fein hacken, in eine Schüssel geben und mit dem Apfelessig vermischen. Restliche Flüssigkeit der fertig gekochten Linsen abgießen. Linsen in die Schüssel geben, alles vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Füllung auf die gebackenen Zucchini verteilen, mit Käse bestreuen und im heißen Ofen 10–15 Min. fertig backen.



Die INFO aus der Redaktion

**Was sind eigentlich Berglinsen?**  
Sie gedeihen in bergigen Regionen ab 700 Metern, daher der Name. Dieser Linsentyp ist schön kernig und bleibt auch nach dem Kochen noch bissfest. Super für Aufläufe, Bratlinge oder in Salaten.

SAMSTAG

50 Min.



MIEZE80

„Habe das Rezept mit  
Oberkeulensteaks und  
Hühnerbrustfilet zubereitet.“

★★★★★ Ø 4,5

## Knusprige Hähnchenschenkel auf zitronigem Fenchel

VERFASSER TICKERIX WEB CK-MAG.DE/430221



SIMPEL 50 MIN. PRO PORTION 73 g E, 40 g F, 10 g KH = 723 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- ✗ 8 Hähnchenschenkel
- ✗ 1 Bio-Zitrone
- ✗ 3 Fenchel
- 4 Zwiebeln
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Frisch einkaufen

### ZUBEREITUNG

1. Hähnchen und Zitrone waschen und trocken tupfen. Fenchel putzen, etwas vom Fenchelgrün beiseitelegen. Fenchel und Zitrone längs in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln in feine Ringe schneiden.
2. Auf einer mit Backpapier belegten Fett-pfanne erst Zwiebelringe, dann Fenchelscheiben verteilen, mit Olivenöl beträufeln, salzen, pfeffern und mit Zitronenscheiben belegen.
3. Hähnchenschenkel mit der Innenseite nach oben auf das Gemüse legen, salzen und pfeffern und 20 Min. auf der mittleren Schiene im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) backen. Schenkel wenden, wieder salzen und pfeffern und weitere 20–25 Min. backen, bis die Haut schön knusprig ist. Eventuell zum Ende der Garzeit 2–3 Min. unter dem Ofengrill rösten.
4. Fenchelgrün fein hacken. Hähnchenkeulen mit Gemüse und Zitronen anrichten und mit Fenchelgrün bestreut servieren.

JULIAANNAEISMANN

„Hervorragend lecker  
auch mit etwas  
Würfelspeck dazu.“



★★★★★ Ø 4,3

## Schnitzelröllchen in Rahmsauce

VERFASSER HAPPYCOOK75 WEB CK-MAG.DE/440221

NORMAL 40 MIN. PRO PORTION 39 g E, 26 g F, 8 g KH = 439 KCAL



### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 1 Zwiebel
- 2 Möhren
- 1 EL Butter
- 250 g TK-Prinzessbohnen
- Salz, Pfeffer
- 8 Schweine-Minutenschnitzel
- 2 El neutrales Öl
- 4 Zweige Thymian
- 300 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Schlagsahne
- evtl. 1 EL Saucenbinder

X Frisch einkaufen

### ZUBEREITUNG

1. Zwiebel würfeln, Möhren putzen, schälen und in Stifte schneiden. Butter in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel und Möhren darin anschwitzen. Bohnen dazugeben und  $\frac{1}{4}$  l Wasser angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen und 3–5 Min. köcheln lassen. Gemüse abseihen, Sud auffangen.
2. Schnitzel dünn klopfen, salzen und pfeffern. Je 2–3 Möhren und Bohnen in die Schnitzel wickeln, mit einem Holzspießchen feststecken.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Schnitzelröllchen rundherum braun anbraten. Thymianblättchen abzupfen und dazugeben.
- Brühe angießen, aufkochen und 10–12 Min. bei milder Hitze schmoren lassen.
- Restliches Gemüse in den Sud zurückgeben und warm halten, nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Röllchen aus der Pfanne nehmen. Sahne angießen, aufkochen und Sauce 2–3 Min. köcheln lassen. Nach Belieben mit in kaltem Wasser angerührtem Saucenbinder binden und abschmecken. Röllchen zurück in die Sauce geben und kurz durchziehen lassen. Röllchen mit Gemüse und Sauce servieren. Dazu passen Rösti oder frische Spätzle.

# Gelbe Liebe

Bananen wirken auf unser Gemüt entspannend und erheiternd. Da kommt der neueste Trend aus den Bäckereien gerade recht: herrliche Bananenkuchen in schönsten Varianten und Kombinationen

★★★★★ Ø 4,4

## Banana-Caramel-Cream-Cheese-Pie

VERFASSER ALINA1ST WEB CK-MAG.DE/060221

NORMAL 45 MIN. + 1 STD. KÜHLZEIT PRO STÜCK 6 g E, 30 g F, 25 g KH = 407 KCAL



### ZUTATEN (12 STÜCKE)

#### Für den Boden

200 g Schokoladenkekse

100 g Butter

#### Für die Creme

4 Blatt Gelatine

2 EL Milch

100 g Zucker

200 g Doppelrahmfrischkäse

300 g Joghurt

400 ml Schlagsahne

evtl. Puderzucker

#### Für den Belag

3 Bananen

50 g gehackte Walnüsse

evtl. Kakaopulver

### ZUBEREITUNG

1. Für den Boden Kekse mit einem Blitzhacker zermahlen. Butter in einem Topf schmelzen. Kekse und Butter in einer Schüssel mischen. Springform (26 cm Ø) mit Backpapier auslegen. Masse auf dem Boden der Springform verteilen, andrücken, dabei einen 3 cm hohen Rand formen. Kühl stellen.
2. Für die Creme Gelatine nach Packungsanweisung einweichen. Milch und Zucker in einem kleinen Topf aufkochen. Mit einem Schneebesen so lange rühren, bis die Milch leicht dicklich wird, abkühlen lassen. Gelatine ausdrücken und in der Karamellmilch auflösen. Frischkäse und Joghurt verrühren, zur Karamellmasse geben und glatt rühren. 1-2 Std. kühl stellen.
3. Wenn die Masse zu gelieren beginnt, Sahne steif schlagen und unterheben.
4. Geschälte Bananen in Scheiben schneiden und bis auf einige zum Verzieren auf dem Keksboden verteilen. Karamellcreme daraufgeben und glatt streichen. Mit den Walnüssen bestreuen und mindestens 3-4 Std. durchkühlen lassen. Kurz vor dem Servieren aus der Form lösen und mit beiseitegelegten Bananenscheiben verzieren. Nach Belieben mit Kakaopulver bestäubt servieren.



Der TIPP aus der Redaktion

**Von Gelb bis Braun ist alles erlaubt**

Zum Backen sind überreife Bananen ideal, denn sie haben die perfekte Süße und eine weiche Textur. Keine vorhanden? Dann klappt es auch mit normal gelben Exemplaren.

**ERDBEERKUCHEN-KRÜMEL**

*„Statt selbst gemachtem Karawell habe ich eine halbe Dose Karawell-Kondensmilch verwendet.“*



Affenstark: cremiger Banana-Cheesecake auf knusprigem Schokogrund, und das ganz ohne Backen!

★★★★★ Ø 4,7

## Schoko-Bananen-Gugelhupf

VERFASSER BAEGAST1 WEB CK-MAG.DE/080221



20 MIN. + 50 MIN. BACKZEIT

PRO STÜCK 4 g E, 9 g F, 46 g KH = 293 KCAL

### ZUTATEN (12 STÜCKE)

100 g weiche Butter  
 200 g Zucker  
 1 Pck. Vanillezucker  
 Salz  
 2 Eier (Kl. M)  
 3 reife Banane  
 300 g Mehl  
 ½ Pck. Backpulver  
 100 g Zartbitter-Schokoladenraspel  
 evtl. Schokoladenkuvertüre oder Puderzucker  
 evtl. ½ Banane

### ZUBEREITUNG

1. Butter, Zucker, Vanillezucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers schaumig schlagen. Eier einzeln einrühren, 4 EL heißes Wasser unterschlagen. Bananen zerdrücken und mit Mehl, Backpulver und Schokoraspeln unterrühren.
2. Teig in eine gefettete Gugelhupfform füllen. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 50–60 Min. backen (Stäbchenprobe). In der Form auskühlen lassen, dann stürzen. Nach Belieben mit Schokoladenkuvertüre und Bananenscheiben oder Puderzucker verziert servieren.



Der TIPP aus der Redaktion

### Aus eins mach zwölf!

Beliebt auch als Muffins: Dafür 2 Bananen mehr nehmen.  
 Teig in Muffinformchen füllen und bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 15 Minuten backen.



„Sehr intensives Bananenaroma! Ich habe das Mehl auf 250 Gramm reduziert und den Rest mit Haferflocken ergänzt.“

★★★★★ Ø 4,3

## Finnisches Bananen-Schoko-Dessert



VERFASSER FINNIIN WEB CK-MAG.DE/070221

NORMAL 35 MIN.

PRO PORTION 13 g E, 30 g F, 114 g KH = 818 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

100 g Butter  
130 g Weizenmehl  
60 g Haferflocken  
75 g Zucker  
2 EL Zitronensaft  
2 EL Puderzucker  
4 Bananen  
100 g dunkle Schokolade  
evtl. Vanilleeis  
evtl. 1 EL Puderzucker

### ZUBEREITUNG

1. Butter in einem Topf schmelzen. Mehl, Haferflocken, Zucker und Butter in einer Schüssel verrühren. Hälfte der Masse in eine gefettete Auflaufform (20 x 15 cm) streichen.
2. Zitronensaft und Puderzucker in einer Schüssel verrühren. Bananen schälen, in Scheiben schneiden, auf dem Teig verteilen und mit Zuckerguss beträufeln. Schokolade über die Bananen raspeln und restlichen Teig als Streusel darüber verteilen. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 20–25 Min. backen. Nach Belieben mit Vanilleeis oder Puderzucker bestäubt servieren.

### BADEGASTI

„Wirklich klasse und schnell.  
Ich habe Vollkornmehl,  
etwas mehr Butter und nur  
zwei Bananen genommen.“



★★★★★ Ø 4,7

# Bananenmuffins mit Schokolade



VERFASSER PUMPKIN-PIE WEB CK-MAG.DE/050221

NORMAL 30 MIN. + 20 MIN. BACKZEIT PRO STÜCK 4 g E, 15 g F, 37 g KH = 312 KCAL

**ZUTATEN (12 STÜCK)**

260 g Mehl  
 150 g Zucker  
 1 TL Backpulver  
 1 TL Natron  
 ½ TL Salz  
 ½ TL Zimt  
 1 Ei (Kl. L)  
 125 ml neutrales Öl  
 130 g Naturjoghurt  
 1 TL Vanilleextrakt  
 2 reife Bananen  
 150 g Zartbitterschokolade  
 evtl. Schokoladenkuvertüre  
 evtl. Zebraröllchen

**ZUBEREITUNG**

1. In einer Schüssel Mehl, Zucker, Backpulver, Natron, Salz und Zimt mischen. Ei, Öl, Joghurt und Vanilleextrakt in einer Rührschüssel mit den Quirlen des Handrührers glatt rühren. Bananen schälen, mit einer Gabel zerdrücken und unter die Eimischung rühren. Schokolade fein hacken. Mehlmischung und Schokolade dazugeben und unterrühren.

2. Papierförmchen in die zwölf Mulden eines Muffinblechs setzen, Teig darin verteilen. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 20–25 Min. backen (Stäbchenprobe). Herausnehmen, kurz in der Form stehen lassen und dann auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen. Muffins nach Belieben mit Kuvertüre und Zebraröllchen verzieren.



-MARCO-

„Ich hatte noch einen Schoko-Nikolaus, der lässt sich sehr einfach klein bröseln.“

**GUT ZU WISSEN**

Weil Bananen so beliebt sind, füllt jeder Deutsche im Schnitt rund 70 Stück pro Jahr. Umso wichtiger, dass wir beim Einkauf auf Bio- und Fair-Trade-Siegel achten. Edeka und WWF haben als gutes Beispiel das „Projekt für eine bessere Banane“ ins Leben gerufen. Alle dort verkauften Bananen werden nachhaltig und sozialverträglich produziert.

# Öfter mal was Neues auf den Tisch: 3x CHEFKOCH FÜR SIE!

The image shows a stack of three Chefkoch magazines. The top magazine is prominently displayed with the title 'CHEFKOCH' in large green letters. Below it, the tagline 'EUROPAS GRÖSSTE FOOD-COMMUNITY: 20 MILLIONEN USER WISSEN, WAS SCHMECKT' is visible. The main headline on the cover is 'FÜR JEDEN TAG LEICHT & LECKER'. To the right, there's a circular badge that says 'DIE BESTEN REZEPTE VON CHEFKOCH.DE'. The central image on the cover is a plate of food featuring meatballs, mashed potatoes, and a salad. A text box on the left side of the cover lists 'WINTER-KÜCHE', 'WUNDERBAR Italiens schönste Rezepte', and 'WANDELBAR Backen mit Banane'. Another text box below lists 'KÄSE-HITS' with the description 'Mmh! Spätzle, Nuggets und fixes Kartoffelgratin'. A large yellow banner at the bottom of the cover reads 'GESUNDER START Frühstücks-Ideen'. The green circle overlay on the right contains the text 'JETZT MIT 33% RABATT TESTEN!'.

## IHR LECKERES PROBEABO

**33 % SPAREN:** Sie lesen 3 Monate für ggzt. nur 6,40 € statt 9,60 €\*

**ENTDECKEN:** Das Beste aus rund 350.000 Rezepten von Chefkoch.de

**GELINGGARANTIE:** Alles von unserer Redaktion nachgekocht und geprüft

Gleich telefonisch oder online bestellen:

 **040/55 55 7800**

 [www.chefkoch.de/probeabo](http://www.chefkoch.de/probeabo)

Bitte Bestellnummer angeben: 183 7227

\* 3 Ausgaben für ggzt. nur 6,40 € inkl. MuSt. und Versand. Es besteht ein 14-tägiges Widerrufsrecht. Zahlungsschl. 14 Tage nach Rechnungserhalt. Anbieter des Abonnements ist Gruner + Jahr GmbH. Belieferung, Betreuung und Abrechnung erfolgen durch DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH als Leistenden Unternehmer.

★★★★★ Ø 4,5

# Mandarinen-Mousse in der Fruchtschale

VERFASSER ELANDA WEB CK-MAG.DE/140221

NORMAL 30 MIN. + 2 STD. RUHEZEIT PRO PORTION 3 g E, 15 g F, 16 g KH = 223 KCAL

**ZUTATEN (8 PORTIONEN)**

4 Blätter Gelatine  
4 große Bio-Mandarinen  
evtl. etwas Orangensaft  
100 g Zucker  
2 EL Zitronensaft  
150 g Sahnequark  
300 ml Schlagsahne  
4 EL gehackte Pistazien

**ZUBEREITUNG**

1. Gelatine nach Packungsanweisung einweichen. Inzwischen Mandarinen waschen, trocken tupfen, halbieren, den Saft auspressen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel vorsichtig aus den Schalen schaben.
2. 150 ml Mandarinensaft (eventuell mit Orangensaft auffüllen) mit Zucker und Zitronensaft in einen Topf geben und bei milder Hitze so lange erwärmen, bis der Zucker schmilzt. Ausgedrückte Gelatine in einem Schlagkessel mit etwas warmem Mandarinensaft auflösen. Rest warmen Saft dazugeben.
3. Über einem kalten Wasserbad etwas abkühlen lassen, Quark dazugeben und mit den Quirlen des Handrührers auf kleinster Stufe verrühren. Masse kalt stellen und zwischendurch umrühren.
4. Mandarinenhälften eiskalt ausspülen. Sobald die Saft-Quark-Masse zu gelieren anfängt, Sahne sehr steif schlagen und vorsichtig unterheben. Mousse in einen Spritzbeutel mit großer Tülle füllen, in die Schalen spritzen. Abgedeckt mindestens 2 Stunden kühl stellen. Kurz vor dem Servieren mit Pistazien garnieren.

**ANILISIA**

„Ich habe frische Mandarinen vom Markt geholt und anstatt der Fruchtschale große Ü-Eier verwendet.“

# BUNTE MISCHUNGEN

Herrlich kühl und erfrischend, farbenfroh und gesund oder verführerisch mit Schokolade? Drei schnelle Ideen, die das neue Jahr mit süßer Leichtigkeit begrüßen



Haben Sie den Dreh raus? Wer keinen Spritzbeutel zur Hand hat, verteilt die Creme einfach mit dem Teigspatel



Der TIPP aus der Redaktion

## Zitrus-Zeit

Auch süße Orangen eignen sich  
hervorragend für dieses erfrischende  
und herrlich cremige Dessert.

★★★★★ Ø 4,7

## Schokopudding aus Schokoresten

VERFASSER DAJA2002 WEB CK-MAG.DE/120221



NORMAL 10 MIN. PRO PORTION 6 g E, 11 g F, 30 g KH = 252 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

500 ml Milch  
75 g Schokoladenreste (z. B.  
Schokoweihnachtsmänner)  
1 EL Kakaopulver  
3 EL Speisestärke  
1 EL Zucker  
evtl. Schokoraspeln

### ZUBEREITUNG

1. 400 ml Milch erwärmen, Schokolade darin schmelzen und Kakao einrühren. Stärke und Zucker mischen, mit 100 ml Milch glatt rühren.
2. Stärkemischung in die heiße Schokomilch einrühren, kurz aufkochen und in Pudding-

förmchen füllen. Abgedeckt 2–3 Std. kalt stellen. Aus den Förmchen stürzen und nach Belieben mit Schokoraspeln bestreut servieren. Dazu passen Vanillesauce oder Kirschkompott.

Der Clou bei der Schoko-  
verführung: Er ist aus den  
Resten von Nikolaus und  
Konsorten gemacht!

EXTRA-  
SCHNELL



### COOKING24

„Superleckerer und  
schneller Pudding!  
Am besten direkt  
nach dem Abkühlen  
genießen.“

Farbtupfer im Glas:  
Schmeckt köstlich,  
enthält viel Vitamin C  
und ist dabei beson-  
ders kalorienarm

**ZWERGENWERK85**

„Kaki und Kiwi passen gut zusammen. Ich habe Rosinen und Cranberrys dazu genommen.“



★★★★★ Ø 4,0

**Kaki-Kiwi-Salat**

VERFASSER PATTY89

WEB CK-MAG.DE/160221

SIMPEL 10 MIN.

PRO PORTION 2 g E, 1 g F, 40 g KH = 200 KCAL

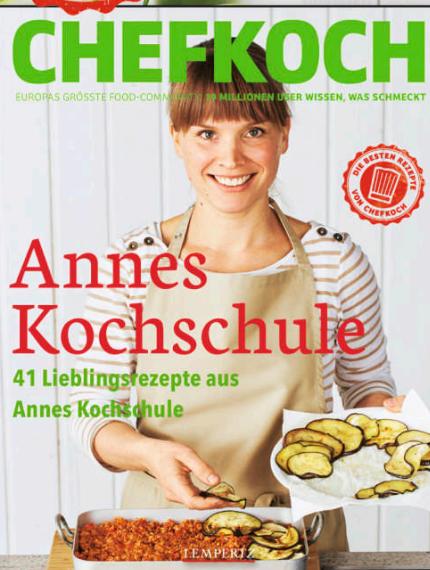
**ZUTATEN (2 PORTIONEN)**

- 2 Kakis
- 2 Kiwis
- ½ Orange
- 1 TL Honig
- 5 getrocknete Datteln

**ZUBEREITUNG**

1. Kakis und Kiwis schälen, Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden und in Schälchen anrichten.
2. Orange auspressen, Saft mit Honig verrühren und über die Früchte trüfeln. Datteln klein schneiden, darüberstreuen und servieren.

**NEU**

**Step-by-Step zum Traummenü!**

Von Anne Lucas, der Redaktionsköchin vom CHEFKOCH Magazin:  
41 Lieblingsrezepte mit Gelinggarantie!

Bebilderte Schritt-für-Schritt-Anleitungen der Rezepte machen das Nachkochen kinderleicht. Werden Sie in Nullkommanichts zum Spitzenkoch und Teil von Annes Kochschule!

**CHEFKOCH: Annes Kochschule**  
184 Seiten, Format: 20 x 25,5 cm,  
Hardcover  
ISBN: 978-3-96058-374-5  
€ 19,99



Im Handel und online erhältlich unter [www.edition-lempertz.de](http://www.edition-lempertz.de)



**CHEFKOCH**

# Frisch aufgetischt – Prämie inklusive: **CHEFKOCH IM ABO**

**CHEFKOCH**  
EUROPAS GRÖSSTE FOOD-COMMUNITY: 20 MILLIONEN USER WISSEN, WAS SCHMECKT

**FÜR JEDEN TAG**  
**LEICHT & LECKER**

**WINTER-KÜCHE**  
WUNDERBAR  
Italiens schönste Rezepte  
WANDELBAR  
Backen mit Banane

**KÄSE-HITS**  
Mmh! Spätzle, Nuggets und fixes Kartoffelgratin

**GESUNDER START**  
*Frühstücks-Ideen*

**Gutes für Sparfüchse**

**Die besten Rezepte von CHEFKOCH.de**

**MIT QR-CODE ZU JEDEM REZEPT!**

So haben Sie alle Zutaten als Einkaufsliste auf Ihrem Handy.

Auch ein tolles Geschenk für Hobbyköche!

## IHRE CHEFKOCH-VORTEILE

- VIELSEITIG:** Das Beste aus über 350.000 Rezepten von Chefkoch.de
- GETESTET:** Von Tausenden Usern ausprobiert und empfohlen
- SICHER:** Gelinggarantie – alles von unserer Redaktion nachgekocht
- GÜNSTIG:** 12 Ausgaben CHEFKOCH für zzt. nur 38,40 Euro\*
- BEQUEM:** Sie erhalten jede Ausgabe pünktlich frei Haus

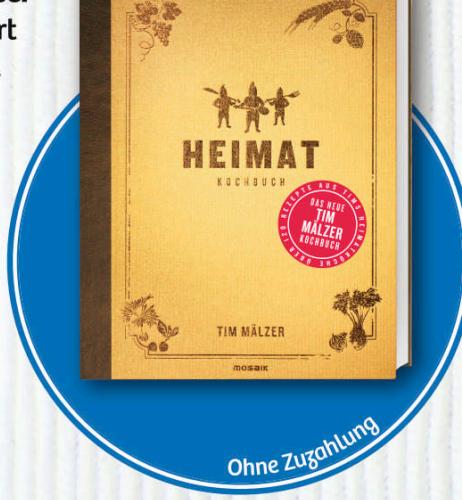
**Gleich telefonisch oder online bestellen:**



**VICTORINOX Brötchenmesser**  
Für einen farbenfrohen Start  
in den Tag. 4 Stück im Set.



**ADHOC Pfeffer-/Salzmühle**  
Aus Akazienholz mit Keramik-  
Mahlwerk. Höhe: ca. 14 cm.



**Kochbuch „Heimat“**  
Tim Mälzer auf einer kulinarischen  
Reise durchs Land. Über 120 Rezepte.

## WÄHLEN SIE IHR DANKESCHÖN

Zum CHEFKOCH-Abo servieren wir eine hochwertige Prämie Ihrer Wahl:  
zum Schneiden, zum Mahlen oder als Inspiration – ganz wie Sie möchten!



**040/55 55 7800**

Bitte Bestellnummer angeben. Selbst lesen: 183 7228 / verschenken: 183 7229



**[www.chefkoch.de/abo](http://www.chefkoch.de/abo)**

# REGISTER

Ein buntes Potpourri  
für die Woche gibt's  
ab S. 60



## FLEISCH

Butter-Chicken, indisches	21
Cannelloni	44
Fleischküchle, Chicas	11
Gulaschsuppe	63
Hähnchenschenkel auf Fenchel	66
Kalbsmedaillons mit Spätzle	57
Käsekartoffeln, überbackene	26
Käse-Sandwich, das beste	25
Reisgratin mit Hack und Feta	17
Ribollita (Bohneneintopf)	49
Rinderschmorbraten mit Steinpilzen	41
Schaschlikpfanne, Herzschlags	18
Schnitzelröllchen in Rahmsauce	67
Wirsingnudeln vom Blech	20

## FISCH

Ofenlachs mit Kräuterkruste	61
Skrei in Riesling-Sahne-Sauce	8
Zanderfilet mit Roter Bete	54

## VEGGIE

Chili-Cheese-Nuggets	24
Kartoffelbuletten mit Brokkolisauce	12

Käsespatzen, Allgäuer	23
Lauchgemüse mit Rosinen	43
Linsen-Kartoffel-Eintopf	14
One-Pot-Pasta	62
Pellkartoffeln mit Topping	13
Polentataler mit Parmesan	42
Süßkartoffelsalat mit Auberginen	64
Zucchini mit Linsen-Walnuss-Füllung	65

## VEGAN

Germknödel	53
Spaghetti mit Fenchel und Kapern	38

## SÜSSES & DRINKS

Baked Oatmeal mit Banane	35
Banana-Caramel-Pie	68
Bananenmuffins	72
Bananen-Schoko-Dessert	71
Bomboloni softci	46
Hafermilch	34
Heiße Hexe	82
Kaki-Kiwi-Salat	77
Kokosmilch-Hirsebrei	32
Mandarinen-Mousse	74
Muslimischung „Guter Start“	36
New-York-Cheesecake mit Eis	58
Overnight-Oats mit Granatapfel	31
Schoko-Bananen-Gugelhupf	70
Schokopudding aus Schokoresten	76



Wir backen mit Banane!  
Ab S. 68

FOTO: JÖRMA GOTTLÄND

## IMPRESSUM

### Verlag

Gruner + Jahr GmbH, Sitz: Hamburg  
Amtsgericht Hamburg HRB 151939  
Geschäftsführung:  
Julia Jäkel (Vorsitzende), Oliver Radtke,  
Stephan Schäfer

### Sitz der Redaktion

Am Baumwall 11, 20459 Hamburg,  
leserservice@chefkoch.de

### Editorial Director/Publisher

Jan Spielhagen

### Redaktionsleitung

Sandra Prill

### Creative Director

Elisabeth Herzel

### Photodirector

Monique Dressel

### Artdirector

Diana Schulz

### Leitung Küche

Achim Ellmer

### Redaktion Anne Lucas, Stefanie Meyer

### Bildredaktion Martina Raabe

Redaktionsassistentin Martina Buchelt,  
Laura Huwyler

### Schlussredaktion Silke Schlichting (fr.)

Grafik Sandra Gent, Matthias Meyer  
Mitarbeiter dieser Ausgabe

Astrid Büscher (fr.), Anne Haupt  
Stellu. Publisher Sina Hilker

### Projektleiterin Svenja Hotop-Uffmann

Sales Director Astrid Schülke,  
DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH

### Head of Brand Print + Direct Sales

Arne Zimmer, G+J Media Sales

### Marketing Renate Zastraw

### Kommunikation/PR Andrea Kramer

Herstellung Heiko Belitz (Ltg.), Antje Petau  
Lithografie Peter Becker GmbH,  
Bürgerbräu | Haus 09,  
Frankfurter Straße 87, 97082 Würzburg

### Druck PRINOVIS Dresden,

Meinholdstraße 2, 01129 Dresden

### Verantwortlich für Chefkoch.de

Chefkoch GmbH,  
Joseph-Schumpeter-Allee 33,  
53227 Bonn

### Verantwortlich für redaktionelle Inhalte

Jan Spielhagen, Am Baumwall 11,  
20459 Hamburg

### Verantwortlich für den Anzeigenteil

Arne Zimmer, Ad Alliance GmbH,  
Am Baumwall 11, 20459 Hamburg

Es gilt die gültige Preisleiste.

Infos hierzu unter [www.ad-alliance.de](http://www.ad-alliance.de)  
eat-the-world ist ein Unternehmen  
von Gruner + Jahr

### Sie haben Fragen zum Abonnement?

Unser Kundenservice hilft Ihnen gern!  
Alle Abo-Services können Sie  
bequem auf unserem Serviceportal  
im Internet erledigen:

<https://serviceportal.foodmagazine.de/>  
So erreichen Sie uns:  
Telefon 040 55 55 78 09

Tel. für Österreich + Schweiz +  
das restliche Ausland:  
+49 (0) 40/55 55 78 09

### Bestellservice für Einzelhefte

Telefon 040 55 55 78 00

E-Mail: [heft-service@guj.de](mailto:heft-service@guj.de)

### Unsere Service-Zeiten:

montags bis freitags von 7.30 bis 20 Uhr,  
samstags 9 bis 14 Uhr

### Postanschrift

CHEFKOCH Magazin Kundenservice,  
20080 Hamburg

### CHEFKOCH Magazin im Abonnement

Preis pro Jahr, inkl. MwSt. und Versand  
Deutschland: 38,40 Euro  
Österreich: 43,20 Euro

Schweiz: 61,20 SFR

Der Export der Zeitschrift CHEFKOCH  
Magazin und ihr Vertrieb im Ausland sind  
nur mit Genehmigung  
des Verlags zulässig. Lesezirkel dürfen  
CHEFKOCH Magazin nur mit Zustimmung  
des Verlags führen.

### Leserservice

Post: Chefkoch-Leserservice,  
20444 Hamburg

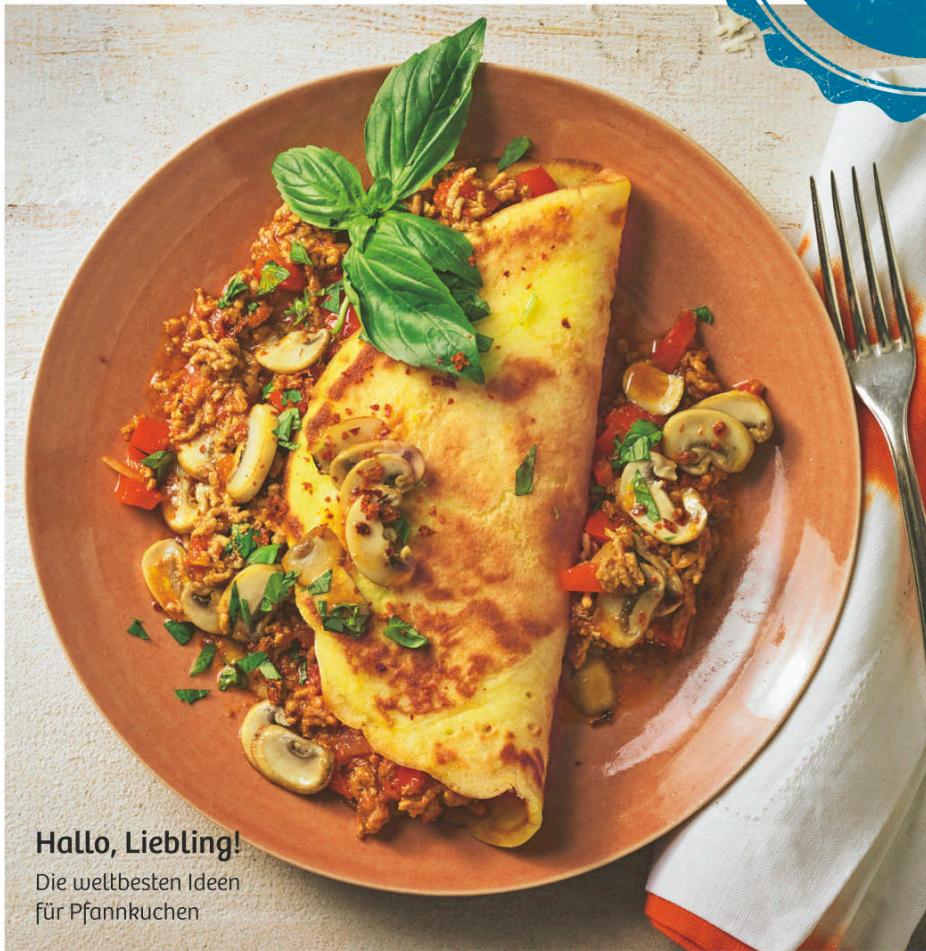
[leserservice@chefkoch.de](mailto:leserservice@chefkoch.de)

Die Rezepte sind nach  
bestem Wissen und Gewissen  
bearbeitet worden.



# Vorschau

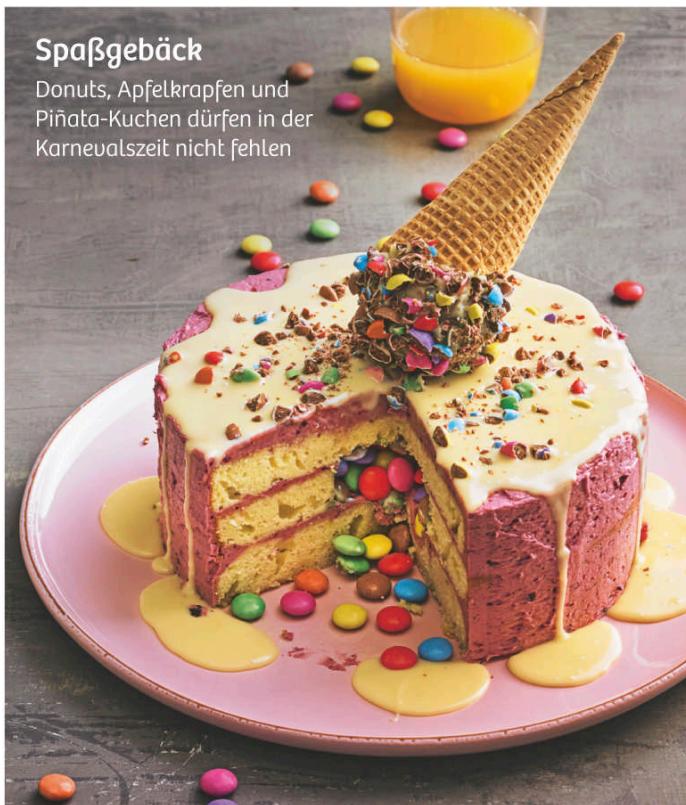
Die nächste  
**AUSGABE**  
erscheint am  
4.2.2021



**SCHWEIZER KÜCHE**  
Röschti, Filet, süße  
Gipfeli & Birchermüsli

**PROTEIN-POWER**  
Fitness-Teller für mehr  
Kraft und Muskeln

**NEUE HACKBÄLLCHEN**  
Viermal köstlich



Was Starkes zum Schluss! Bitte umblättern

# Schneeflöckchen...

... Weißröckchen, wann kommst du geschneit? Eine dicke Sahnehaube bedeckt hier schon mal das heiße Milchgetränk mit Eierlikör und Gewürzen – gemütlich zum Einkuscheln

Da wird uns warm ums Herz:  
Die heiße Milch mit Honig  
erfährt ein Upgrade mit Eier-  
likör, Gewürzen und Sahne

★★★★★ Ø 4,0

## Heiße Hexe

VERFASSER SWEET-MAJA  
WEB CK-MAG.DE/170221

SIMPEL 15 MIN.  
PRO GLAS 5 g E, 13 g F, 16 g KH = 229 KCAL



### ZUTATEN (8 GLÄSER À 200 ML)

200 ml Schlagsahne  
1 Msp. Spekulatius- oder  
Lebkuchengewürz  
800 ml Milch  
3 EL Honig (z. B. Waldhonig)  
200 ml Eierlikör  
evtl. Zimt

### ZUBEREITUNG

1. Sahne mit Spekulatius- bzw. Lebkuchengewürz steif schlagen, beiseitestellen. In einem Topf Milch, Honig und Eierlikör unter Rühren erhitzen.
2. In hitzebeständige Gläser oder Becher füllen, mit Sahne toppen und nach Belieben mit Zimt oder Gewürzen bestreuen.



BOBECEK  
„Statt Sahne  
habe ich Milch  
aufgeschäumt.“

Alt bewährt, neu gedacht:  
geliebte Klassiker mit frischem Dreh.

Das grösste Food-Magazin [www.esSEN-und-trinkEN.de](http://www.esSEN-und-trinkEN.de) • 2/2021 •

# essen & trinken

7 Tage,  
7 Teller  
SCHNELLE  
IDEEN FÜR  
DEN ALLTAG

LECKER  
LOW CARB  
Der leichte  
Genuss

TOP 5  
FELDSALAT  
FÜNFMAL  
ANDERS

MIT 28  
VEGETARISCHEN  
REZEPTEN

*Die neue  
Hausmannskost*

Geliebte Klassiker – erfrischt, verfeinert, so gut wie nie!  
Frikadellen, Gulasch, gefülltes Schnitzel

Altbewährt, neu  
gedacht: Rindsgulasch  
mit Orangensalz



Jetzt testen unter  
[www.esSEN-und-trinkEN.de/kennenlernen](http://www.esSEN-und-trinkEN.de/kennenlernen)



THE  
VEGETARIAN  
BUTCHER™

THE VEGETARIAN BUTCHER SAYS

LASS DIE SAU RAUS.  
DIESEN JANUAR.



VEGANUARY 

SACRIFICE NOTHING

